Cocina para todos

100 recetas fáciles, rápidas y deliciosas

Ganadora del concurso
BLOGUEROS COCINEROS 2016
CANAL COCINA
La comida nos une

MERY GARCÍA

OBERON

Cocina para todos

Edición electrónica, 2018
www.oberonlibros.com

Diseño, maquetación y realización de cubierta: Alberto Expósito

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización

© Copyright de los textos: © Mery García
© Copyright de las fotografías de cubierta y portadillas: © Rocío Muriel
© Copyright de las fotografías de las recetas: © Juan Manuel García
Estilismo: Mery García y María del Carmen Butrón

© EDICIONES OBERON (G.A.) 2016
Juan Ignacio Luca de Tena 15
28027 Madrid
ISBN: 978-84-415-3906-8
Printed in Spain
Edición en versión digital 2018

Índice de contenidos

INTRODUCCIÓN 8

AGRADECIMIENTOS 10

CONVERSIONES 12

UTENSILIOS DE REPOSTERÍA 14

UTENSILIOS DE COCINA 16

TÉCNICAS 18

APERITIVOS 20

- Aros de cebolla 22
- Beicon Cheese Fries 24
- Caritas felices de patata y queso 26
- Crujientes de calabacín 28
- Ensaladilla con roquefort y salmón 30
- Gambas al ajillo 32
- Minipizzas 34
- Palitos de queso 36
- Pan de pipas 38
- Patatas alioli 40
- Patatas chips al microondas 42
- Pizza a la taza 44
- Salchipulpos 46

VERDURAS 48

- Crema de zanahoria 50
- Ensalada Santa Mónica 52
- Mermelada de tomate 54
- Papa asada carbonara 56
- Puré de patatas 58
- Quinoa con verduras 60
- Rollo de tortilla de patatas 62
- Salmorejo 64
- Smoothies de frutas y verduras 66
- Sopa de cebolla 68
- Tortitas de coliflor 70
- Trenza de espinacas 72

CARNES Y PESCADOS 74

- Almejas a la marinera 76
- Atún encebollado 78
- Bocadillo de calamares 80
- Bocaditos de pollo crujiente 82
- Brochetas de pollo 84
- Huevos a la escocesa 86
- Nuggets de pescado 88
- Paté de atún 90
- Pizza sin horno a la sartén 92
- Pollo con salsa de limón 94
- Presa ibérica al Pedro Ximénez 96
- Sándwich club 98
- Solomillo con salsa roquefort y arándanos 100
- Tarta de macarrones 102
- Trucha envuelta en beicon 104

INTERNACIONALES 106

- Arroz a la cubana 108
- Costillas al estilo Buffalo 110
- Cuscús con pollo 112
- Ensalada de col 114
- Guacamole 116
- Hummus 118
- Mac and Cheese 120
- Nachos mexicanos 122
- Quesadilla de pollo 124
- Sándwich Montecristo 126
- Hash browns con huevo y beicon 128

ASIÁTICAS 130

Cerdo agridulce 132
Chop suey de ternera 134
Ensalada china 136
Fideos fritos tres delicias 138
Pollo con almendras y nueces 140
Pollo al sésamo 142
Rollitos de primavera 144
Tallarines con verduras 146
Ternera con salsa de ostras 148

POSTRES

CON CHOCOLATE 150

Arroz con leche y chocolate blanco 152
Barritas crujientes de cereal y nubes 154
Batido de chocolate y cacahuetes 156
Bizcocho de chocolate 158
Brownie con nueces 160
Gofres de brownie 162
Mugcake de brownie 164
Palomitas de Oreo 166

TARTAS & POSTRES FRÍOS 168

Batido de plátano 170
Helado de Oreo 172
Snacks de yogur 174
Tarta de manzana 176
Tarta de Oreo 178
Tarta Petit-Suisse 180
Vasitos de Oreo y Nutella 182
Tarta de Kinder Bueno 184
Tarta de dulce de leche y Snickers 186
Tarta arcoíris 188
Tarta de dónuts y donetes 190
Tarta de rollos de canela 192

BÁSICOS & TRADICIONALES 194

Barritas energéticas de frutos secos 196
Buñuelos de la abuela 198
Crepes 200
Dónuts caseros 202
Mermelada de arándanos 204
Nata montada 206
Tortas fritas 208
Tortitas americanas 210

PASTELITOS Y GALLETAS 212

Bizcocho de vainilla 214
Carrot Cake Bars 216
Galletas de mantequilla 218
Galleta gigante 220
Galletas de limón 222
Muffins de avena y arándanos 224

FECHAS ESPECIALES 226

Cupcakes Red Velvet 228
Cupcakes terroríficos 230
Galletas de renos 232
Turrón crujiente de chocolate 234
Turrón de Jijona 236
Tronco de chocolate y turrón 238

Introducción

No me lo creo, de verdad, ¡no me lo creo! Sí, aquí tenéis mi primer libro de cocina. Quién me iba a decir a mí hace 4 años que mi vida pegaría un giro tan inesperado y hoy estaría aquí, con todos vosotros.

Todo comenzó como un juego. Mi hermano Juanma quería que grabásemos videorecetas para poder subirlas a YouTube y tener un recetario online para nosotros mismos (sobre todo, para cuando él viajase). Yo ni siquiera sabía cocinar, mi hermano no sabía grabar, ni editar. Grabamos la única receta que yo sabía hacer, unos creps que me había enseñado a hacer mi profesora de francés en 3º de la ESO (gracias, María José). Poco a poco fueron creciendo los suscriptores, los comentarios de ánimo y nuestras ganas por seguir. Cuatro años después, aquí estamos, publicando un libro de cocina... ¡Que se pare el mundo, que yo me bajo!

No sabéis la ilusión que siento ahora mismo... No puede compararse con nada en este mundo. Muchísimas gracias a todos, de verdad, desde lo más profundo de mi corazón. Nos habéis animado a seguir durante todos estos años; cada comentario, cada like, cada nueva suscripción, cada historia que se encuentra detrás de cada persona... Mil gracias. Para mí esto es como un regalo que nos habéis hecho, ya que sin vosotros no habría sido posible.

Han sido unos meses duros, como muchos sabéis.Terminé mi carrera de Enfermería en julio y desde entonces he estado haciendo recetas y escribiéndolas para que este sueño pudiera hacerse realidad. Me ha costado muchísimo mantenerlo en secreto y no contaros nada. Cuando me preguntabais; "¿Para cuándo el libro?", me hubiese encantado deciros: "¡Dentro de unos meses lo tenéis publicado!". Y finalmente, aquí está, esperando a que lo disfrutéis tanto como yo he disfrutado haciéndolo.

Espero que os encanten las 100 recetas que he seleccionado, algunas más modernas y otras más tradicionales, ¡de todo un poco! Sin más, os dejo con esta creación, que para mí, es como tener un hijo: no he podido ponerle más cariño al hacerlo.

Muchísimas gracias por confiar en mí. ¡Comenzamos!

Agradecimientos

A todos mis seguidores, mi segunda familia. Gracias por estar ahí, por confiar en mí, apoyarme y animarme a seguir creciendo como persona cada día. No sé de qué forma agradeceros todo lo que hacéis por mí, gracias a vosotros este sueño se ha hecho realidad. Estoy deseando que disfrutéis este libro, porque es para vosotros; mejor dicho, cada una de las páginas de este libro va dedicada a vosotros ¡Os quiero un montón!

A mi hermano Juanma, porque has sido mi compañero de viaje en esta aventura y juntos hacemos un equipo imparable. Mi fotógrafo, mi cámara, mi editor, mi mánager y a veces también, mi suplemento de motivación. Gracias a ti comenzó todo, mil gracias por hacerme sentir tan afortunada.

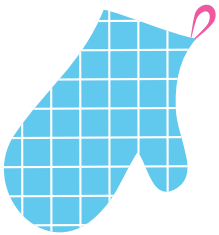
A mis padres, Juan y Mari Carmen, por apoyarme desde el principio, creer en mí e involucraros tanto en todos mis proyectos. Siempre nos habéis dado lo mejor a Juanma y a mí. Gracias por todo el cariño y el amor que he recibido estos años, sois ejemplares y para mí sois los mejores padres del mundo mundial ¡Os quiero muchísimo!

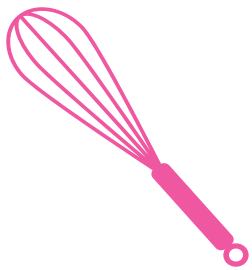
A mi novio José, porque desde hace casi 7 años me demuestras que junto a ti nunca me voy a sentir sola. Siempre me animas a seguir adelante y apoyas mis decisiones. Gracias por hacerme cada día más feliz, gracias por aparecer en mi vida y gracias por hacerme sentir como tú sólo sabes hacerlo. Eres el amor de mi vida. Te amo.

A mi Abuela Juana, porque no hay una abuela en este mundo más moderna que tú. Has probado todas las recetas de este libro y hasta que cada una no tenía tu bendición no era apta para este libro. Ojalá abuelo Sebastián pudiera ver esto.

A mi abuelo Jose y a mi abuela Dolores. Aunque la abuela no esté aquí, puedo imaginarme la cara que pondría al ver el libro.

A toda mi familia, por apoyarme y sentiros tan orgullosos de mí. Yo sí que me siento orgullosa de tener una familia como vosotros.





A todo el equipo de Anaya, por confiar en mí y darme la oportunidad de ver mi sueño hecho realidad.

A Susana, por contactar con nosotros y acompañarnos en este largo viaje. Me he sentido muy agusto trabajando a tu lado, ¡eres genial!

A Rocío y Mª Ángeles Muriel, por la foto de la portada y de cada sección. Las sesiones de fotos con vosotras son una pasada. ¡Cómo nos hemos reído!

A Óliver, por ofrecernos sus conocimientos lingüísticos para la corrección del libro. ¡Te haré una tarta para agradecértelo!

A mis amigas, las Yumas, por intentar sacarme de mi casa este verano cada vez que tenía un rato libre y por ser las mejores amigas que puedo tener. ¡Por el poder de las yumas!

A mis compañeros de clase, sois lo mejor que me ha podido dar la Enfermería.

A todos los comercios de Chiclana, que siempre nos dais lo mejor que tenéis a mi madre y a mí.

A mis amigos Youtubers del grupo de WhatsApp, porque todos juntos nos lo pasamos genial y nos apoyamos unos a los otros para seguir creciendo. ¡Espero que nos volvamos a ver pronto!

A todas aquellas personas que han compartido su conocimiento culinario a lo largo de la historia, el cual me ha servido de fuente de inspiración. En especial a Alma Obregón. ¡Eres una superwoman!

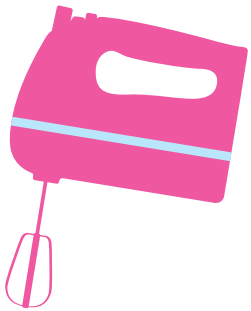
A mi coneja Noa, mi fiel compañera de cocina durante todo este verano. ¡Solo nosotras sabemos el calor que hemos pasado!

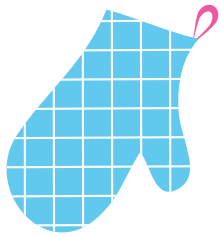
Conversiones

Para ingredientes líquidos:

TAZAS	MILILITROS (ML)	CUCHARADAS	CUCHARADITAS
1 taza	240	16	48
¾ de taza	180	12	36
⅔ de taza	160	11	32
½ taza	120	8	24
⅓ de taza	80	5	16
¼ de taza	60	4	12

1 cucharada = 15 ml **1 cucharadita = 5 ml**





Ingredientes básicos:

HARINA DE TRIGO

1 taza = 130 g
½ taza = 65 g
¼ de taza = 32 g
1 cucharada = 15 g

AZÚCAR GRANULADO

1 taza = 200 g
½ taza = 100 g
¼ de taza = 50 g
1 cucharada = 20 g

AZÚCAR GLAS

1 taza = 120 g
½ taza = 60 g
¼ de taza = 30 g
1 cucharada = 15 g

MANTEQUILLA

1 taza = 225 g
½ taza = 112 g
¼ de taza = 56 g
1 cucharada = 15 g

QUESO CREMA

1 taza = 215 g
½ taza = 107 g
¼ de taza = 53 g
1 cucharada = 12 g

GRADOS CELSIUS A FAHRENHEIT:

100 ˚C = 200 ˚F
150 ˚C = 300 ˚F
175 ˚C = 350 ˚F
200 ˚C = 400 ˚F
220 ˚C = 425 ˚F
250 ˚C = 480 ˚F

10
9
11
8
12
13
7
6
14
5
4
1
3
2

Utensilios de repostería

1. Manga pastelera y boquillas: utensilio generalmente de plástico que tiene forma de embudo con una boquilla al final. Necesarias para decorar muchos postres, sobre todo cupcakes.

2. Lengua pastelera: paleta generalmente de silicona que sirve para mezclar, esparcir cremas o rebañar los recipientes.

3. Cucharas medidoras: se usan para medir pequeñas cantidades de ingredientes.

4. Rejilla: placa rígida formada por alambres entrecruzados. En repostería es muy útil para enfriar bizcochos o galletas.

5. Papel de hornear: también conocido como papel vegetal, encerado o sulfurizado. Es un papel especial para hornear, ya que los alimentos no se quedan pegados, y se usa para forrar la bandeja del horno o moldes.

6. Comprobador de bizcochos: palillo metálico que se introduce en los bizcochos para saber si ya están totalmente horneados.

7. Bandeja de horno para cupcakes y muffins: bandeja con varios huecos en los que se ponen las cápsulas. Perfecta para que los cupcakes queden uniformes y no se deformen.

8. Cápsulas: moldes, generalmente de papel, que se usan para hacer cupcakes, muffins o magdalenas.

9. Rodillo: utensilio cilíndrico con dos mangos que se utiliza para extender las masas.

10. Moldes: recipientes, generalmente de metal, en los cuales se vierte una masa para adquiera su forma al hornearse o enfriarse.

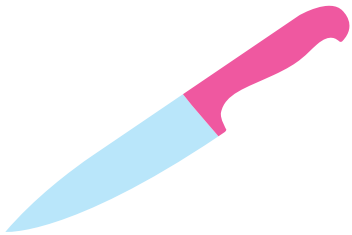
11. Colador: tela metálica con un mango que se usa para colar, tamizar o escurrir alimentos.

12. Batidor de varillas: utensilio compuesto por varias varillas finas unidas por un mango. Pueden ser manuales o eléctricos y generalmente se utilizan para montar o mezclar.

13. Cucharas para helados: utensilio metálico para coger bolas de helado. También se usa para rellenar las cápsulas con la masa de los cupcakes o muffins.

14. Cortapastas: moldes, generalmente metálicos, que se usan para cortar y darle forma a las masas, sobre todo de galletas.

9
8
7
10
6
11
5
4
3
1
2



Utensilios de cocina

1. Pincel de cocina: utensilio, generalmente de silicona, que se usa para pintar una preparación con huevo u otro ingrediente líquido.

2. Pinzas: herramienta metálica cuyo extremo sirve para sujetar algo. Son muy útiles para sacar preparaciones de la sartén o freidora o para darles la vuelta.

3. Rallador: plancha metálica con agujeros de bordes sobresalientes cuyo fin es rallar alimentos.

4. Espátula y cuchara de madera: son muy útiles para mezclar o mover ingredientes, y además no arañan las sartenes.

5. Pelador: herramienta metálica que se usa para quitarles la piel a algunas verduras o cortarlas en tiras.

6. Chafador: utensilio metálico con forma de zigzag y mango, que se usa generalmente para aplastar o chafar patatas.

7. Mortero: compuesto por un pequeño recipiente con forma semiesférica y un mazo cuyo fin es moler o machacar alimentos. Pueden ser de madera, piedra, cerámica, etc.

8. Picadora: pequeño electrodoméstico con varias cuchillas metálicas que se usan para triturar alimentos.

9. Sartén: recipiente metálico, redondo y con un mango, que se usa para cocinar alimentos.

10. Cuchillos: utensilio metálico de borde afilado que se usa para cortar.

Existen muchos tipos; en la imagen aparecen de arriba a abajo:

- **Cuchillo panero:** se usa para cortar el pan con corteza.
- **Cuchillo de cocinero o cebollero:** es un multiusos, se puede usar tanto para cortar hortalizas, carne en trozos, filetes de pescado, etc. Similar en uso al cuchillo japonés santoku.
- **Cuchillo fileteador:** se usa para filetear carnes y pescados con un corte limpio.
- **Cuchillo puntilla:** para cortar cosas blandas, como el queso, y para pelar, cortar o quitar imperfecciones de vegetales y frutas al aire (sin usar la tabla para cortar).

11. Tabla para cortar: utensilio plano que se usa, junto a los cuchillos, para cortar. Suelen ser de madera o plástico.

Técnicas

Amasar: Trabajar una mezcla, que normalmente contiene harina, con las manos o con una amasadora en un movimiento de presión, acompañado de doblamiento y estiramiento hasta formar una masa.

Amortiguar: Quitar el sabor fuerte a algunas verduras como la cebolla o el repollo introduciéndolas en agua fría con sal durante 10 minutos.

Baño María: Introducir un alimento en un recipiente dentro de otro que contiene agua hirviendo sin que esta llegue a estar en contacto con el alimento. Se suele utilizar para derretir chocolate, mantequilla, etc...

Batir: Mover enérgicamente ingredientes líquidos o semilíquidos. Hace que aumente el volumen y mejore la textura de los ingredientes. Se suele hacer con una batidora de varillas.

Chafar: Aplastar un alimento con un chafador o tenedor hasta convertirlo en puré.

Cocer: Convertir las propiedades de un alimento mediante la aplicación de calor.

Cuajar: Hacer que un líquido espese mediante calor u usando ingredientes como la gelatina o la cuajada.

Derretir: Fundir un alimento mediante la aplicación de calor.

Dorar: Cocinar los alimentos hasta que el exterior se vuelva de color dorado.

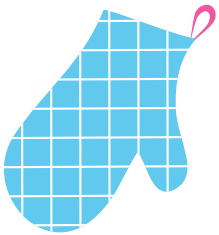
Empanar: Cubrir un alimento con huevo y pan rallado. A veces también se cubre con harina antes de ponerle el huevo.

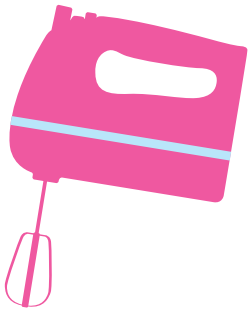
Escurrir: Poner un alimento en un colador o escurridor para quitarle el exceso de líquido.

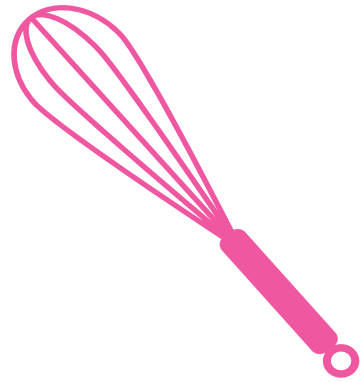
Espolvorear: Distribuir por la superficie de una preparación o alimento una sustancia en polvo como la sal, la harina, el azúcar glas, etc...

Freír: Cocinar un alimento en aceite o mantequilla a alta temperatura.

Gratinar: Introducir un alimento normalmente en el horno hasta que el calor cree una capa tostada en la parte superior. Se suele hacer con queso rallado.







Hervir: Calentar un líquido hasta que llegue al proceso de ebullición.

Macerar: Poner un alimento en un líquido como puede ser licor, aceite, vino... durante un tiempo con el fin de conservarlo y que adquiera el sabor del líquido. Se suele hacer con las frutas.

Marinar: Dejar reposar un alimento en algún elemento líquido aromatizado en el frigorífico no más de 24 horas. Se suele hacer con las carnes o pescados con el fin de ponerlas más tiernas, suavizar los sabores fuertes o que estén más aromatizadas.

Montar: Batir enérgicamente con un batidor de varillas un alimento hasta que aumenta su volumen y mejore su consistencia. Se suelen montar las claras de huevo y la nata.

Rallar: Dividir un alimento en partes más pequeñas pasándolo por un rallador.

Rebozar: Cubrir el alimento con una mezcla hecha de harina y algún elemento líquido.

Recubrir: Forrar las paredes y el fondo de un molde con papel de hornear o mantequilla para que desmolde fácilmente.

Reducir: Disminuir la cantidad de líquido mediante la evaporación.

Salpimentar: Espolvorear un alimento con sal y pimienta molida.

Sellar: Dorar un alimento rápidamente por todos sus lados para que éste conserve su jugo. Se suele hacer con la carne y el pescado.

Sofreír: Freír los alimentos con un poco de aceite a baja temperatura hasta que estén ligeramente dorados.

Tamizar: Pasar un ingrediente sólido a través de un tamiz o colador para eliminar los grumos. Se suele hacer en repostería con la harina.

Templar: Dejar reposar un alimento a temperatura ambiente hasta que esté templado.

Aperitivos

Aros de cebolla

Ingredientes

Cantidades para 12 aros de cebolla:

1 cebolla grande
250 ml de leche
170 g de pan rallado
140 g de harina de trigo
1 huevo
1 cucharadita de pimienta molida
1 cucharadita de levadura química
1 cucharadita de sal
½ cucharadita de pimentón dulce

Consejos

No tires los aros más pequeños, que se encuentran en el centro. Puedes preparar un sofrito con ellos.

Puedes saltarte el paso de meter la cebolla en agua fría, pero haciéndolo quedan mucho más buenos y se nota en el resultado final.

Usa un palillo chino para empanar los aritos de una forma más fácil.

Sugerencias

Puedes cambiar el pimentón dulce por picante o añadirle más especias.

Los puedes encontrar en casi cualquier establecimiento de comida rápida, pero estos caseros tienen un sabor y una textura crujiente que harán que ¡no puedas parar de comerlos! :)

Preparación

1. Pela y corta la cebolla en láminas de 1 cm aproximadamente. Separa los aros haciendo presión en el centro de la lámina. Solo utilizaremos los que son de mayor tamaño y se encuentran en el exterior.
2. Pon agua fría en un recipiente, añade un poco de sal, los aros de cebolla y déjalos durante 10 minutos. Esto hará que tengan un sabor más suave.
3. Mientras, en otro recipiente añade la harina, la pimienta, la levadura, la sal, el pimentón y mezcla todo bien. Pon también el pan rallado en otro recipiente amplio.
4. Pasado el tiempo, seca bien la cebolla y pasa cada aro por la harina especiada. Coloca los aros en un plato. Añade al recipiente donde está la harina el huevo, la leche y mézclalo todo. De esta forma obtendremos una tempura.
5. Para empanar los aritos, pásalos primero por la tempura, quitando bien el exceso, y seguidamente por el pan rallado. Repite este proceso con todos los aritos.
6. Pon abundante aceite en una sartén a fuego medio-alto o una freidora y espera hasta que se caliente. Fríelos durante unos minutos por cada lado hasta que se pongan doraditos. Sácalos a un plato con un papel absorbente y compleméntalos con tu salsa favorita.

Beicon Cheese Fries

Ingredientes

500 g de patatas y sal

Para la salsa ranchera:

100 ml de nata para cocinar (15-18 % M. G.)
1 cucharada de zumo de limón
1 cucharada de leche
½ cucharada de salsa mayonesa
½ cucharadita de ajo en polvo
½ cucharadita de cebolla en polvo
½ cucharadita de cebollino picado
Una pizca de pimienta molida
Una pizca de sal

Para complementar:

Queso rallado
Beicon ahumado en lonchas

Consejos

El plato debe ser apto para hornos, como por ejemplo, los de barro.

Sugerencias

Se pueden usar las patatas congeladas de corte grueso.
El queso rallado puede ser gouda y cheddar.

La primera vez que fui al Foster´s Hollywood® probé estas patatas y no paré hasta conseguir la receta perfecta. Son ideales para compartir como entrante o acompañar a unas buenas hamburguesas.

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 250 ˚C.
2. En un recipiente añade la nata, la leche y el zumo de limón. Mezcla y deja reposar 5 minutos. Añade el resto de ingredientes de la salsa y vuelve a mezclar. Métela en el frigorífico mientras continúas con la receta.
3. Corta el beicon en tiras finas y fríelo en una sartén a fuego medio-alto sin aceite hasta que se dore.
4. Pela y corta las patatas en bastones de tamaño mediano. Fríelas en abundante aceite caliente hasta que estén doraditas. Sácalas a un plato con un papel absorbente y añádeles un poco de sal por encima.
5. Coloca las patatas en un plato, seguido de la salsa ranchera, el queso rallado y el beicon.
6. Mételo en el horno a 250 ˚C durante unos 10 minutos o hasta que el queso se gratine.

Caritas felices de patata y queso

Ingredientes

Cantidades para 12 caritas:

3 patatas medianas
1 huevo
4 cucharadas de queso en polvo
2 cucharadas de pan rallado
2 cucharadas de maicena
1 cucharadita de sal

¿Puede haber algo mejor que comer puré de patata con queso en forma de carita feliz? Yo creo que no... Cuando hice esta receta me divertí como una niña, y es que es perfecta para prepararla en casa con los más pequeños. Estas caritas están riquísimas y muy crujientes.

Procedimiento

1. Pela y trocea las patatas. Pon agua en una olla a fuego alto y espera hasta que comience a hervir. Añade las patatas y deja que se cuezan durante 15 minutos o hasta que se pongan tiernas.
2. Quita el agua de la olla y haz puré las patatas con ayuda de un tenedor, chafador o pasapurés.
3. Pon las patatas en un recipiente, añádeles el resto de los ingredientes y mézclalos bien hasta obtener una masa. Pasa a amasarla con ayuda de las manos y si está muy pegajosa puedes añadirle un poco más de pan rallado y maicena.
4. Coloca la masa sobre un papel para hornear con un poco de harina, ponle otro papel encima y extiende la masa con ayuda de un rodillo hasta que tenga aproximadamente medio centímetro de grosor.
5. Con ayuda de un cortapastas de unos 5 cm de diámetro o con un vaso, haz todos los círculos posibles en la masa estirada. Retira la masa sobrante que queda alrededor de cada círculo.
6. Quítale el papel de arriba y con ayuda de una cañita o pajita, hazle dos circulitos pequeños, que simularán los ojos, y con la punta de una cuchara haz la boca. Repite el proceso con todas las caritas.
7. Con la masa sobrante puedes hacer pequeñas bolitas, o de nuevo estirar la masa en otro papel de hornear y preparar más caritas.
8. Puedes complementárlas con Kétchup, mayonesa o la salsa que más te guste.

Consejos

Utiliza un queso en polvo que no tenga un sabor muy fuerte.

Sugerencias

Puedes congelarlas metidas en un recipiente hermético y separadas unas de otras con un film o papel para hornear.

También puedes ponerle la carita triste dándole la vuelta a la cuchara :(

Crujientes de calabacín

Ingredientes

1 calabacín
80 g de pan rallado
2 cucharadas de queso en polvo
2 cucharaditas de aceite de oliva
1 huevo
Sal
Pimienta molida

Si estás cansado de preparar las verduras siempre de la misma forma tienes que probar esta receta. Es perfecta para compartir y servir como entrante en cualquier comida.

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 220 ˚C.
2. Corta el calabacín en pequeños bastones. Ponle un poco de sal y pimienta molida a cada bastón.
3. Mezcla el pan rallado y el queso en un mismo recipiente. Bate el huevo en otro recipiente.
4. Empana cada bastón de calabacín pasándolo por huevo seguido del pan rallado. Ve colocándolos en una bandeja de horno cubierta con un papel de hornear.
5. Rocíales las dos cucharaditas de aceite de forma que cada bastón tenga un poquito.
6. Hornéalos a 220 ˚C durante 30 minutos o hasta que se doren.
7. Puedes servirlos con una salsa ranchera siguiendo la receta de la página 25.

Consejos

Usa queso parmesano en polvo, que le da muy buen sabor.

Sugerencias

No necesariamente debe ser calabacín; también se puede hacer un mix de verduras, como por ejemplo berenjena, pimiento verde, pimiento rojo, etc.

Ensaladilla con roquefort y salmón

Ingredientes

Cantidades para 3 raciones:

3 patatas medianas
175 g de salsa mayonesa
40 g de salmón ahumado
50 ml de nata para cocinar (15-18 % M. G.)
25 g de queso roquefort
Sal

Consejos

Corta la patata cuando aún esté caliente; de esta forma, al hacer la ensaladilla quedará más compacta. Conserva la ensaladilla tapada en el frigorífico durante un máximo de 5-6 días.

Sugerencias

Puedes sustituir el salmón por palometa ahumada. Yo he decorado una ración de ensaladilla con mayonesa, queso roquefort, un poco de salmón y unos cebollinos.

La ensaladilla rusa es una receta original de Rusia, pero que actualmente es muy famosa en varios continentes.
En España es una tapa muy típica que se sirve en cualquier bar, pero yo he querido hacer mi versión dándole un sabor más potente.

Procedimiento

1. Cuece las patatas en una olla a fuego medio-alto con un poco de sal y abundante agua durante 40-50 minutos o hasta que las patatas estén tiernas.
2. Una vez cocidas, retira el agua de la olla y deja que se templen.
3. Mientras, pon la nata y el queso en una sartén a fuego medio. Mezcla de vez en cuando hasta obtener una salsa sin grumos de queso.
4. Corta el salmón en trocitos pequeños. También pela y corta las patatas en cuadraditos pequeños.
5. Mezcla en un recipiente, las patatas, el salmón, la salsa roquefort y la mayonesa.
6. Métela en el frigorífico un mínimo de dos horas. Pasado ese tiempo, ya puede servirse.

Gambas al ajillo

Ingredientes

200 g de gambas crudas peladas
4 dientes de ajo
1 guindilla seca o pimienta de cayena
5 cucharadas de aceite de oliva
Sal

Las gambas al ajillo son un plato típico en los bares del sur de España, aunque en Madrid también son bastante conocidas. El ajo y la guindilla le aportan a la gamba un sabor buenísimo, y no solo se come la gamba, ya que el ajito frito también está riquísimo.

Procedimiento

1. Pela los ajos y lamínalos finamente.
2. Pon el aceite en una sartén a fuego medio-alto y espera a que se caliente.
3. Añade la guindilla, el ajo y deja que se hagan varios minutos hasta que se comiencen a dorar las láminas de ajo.
4. Por último, agrega las gambas, un poco de sal, mezcla todo bien y aparta la sartén del fuego. Deja que se hagan las gambas durante unos minutos con el calor de la propia sartén.
5. Sírvelas en una cazuela de barro.

Consejos

Antes de añadir las gambas en el aceite, asegúrate de que están bien secas para que no salpique el aceite.

Si vuestra placa no es de inducción, podéis hacer las gambas directamente en una cazuela de barro en lugar de una sartén.

Sugerencias

Si sois amantes del picante, añádele a las gambas 1 o 2 guindillas más.

rustica
pugliese
rustica
marinara
wurstel

Minipizzas

Ingredientes

Para la masa:

200 g de harina de trigo
25gr de harina fina de maíz
125 ml de agua
25 ml de aceite
4 g de sal
3,5 g de levadura seca

Para complementar:

Salsa de tomate frito
Queso mozzarella rallado
Beicon, atún, pepperoni...
Orégano

Consejos

Deja fermentar la masa en un lugar cálido que no supere los 50 ºC o a temperatura ambiente.

Sugerencias

La levadura seca se puede sustituir por 9 g de levadura fresca, pero hay que disolverla en el agua tibia.
Antes de extender las bolitas, pasa cada una de ellas por sémola de trigo o polenta.
También puedes hacer una pizza de tamaño normal o familiar, si no divides la masa en porciones :)

¡Una de mis recetas preferidas! Si sois tan fans de la masa de pizza estilo pan como yo, esta receta os encantará, y más si la combináis con vuestros complementos favoritos.

Procedimiento

1. Mezcla en un recipiente la harina de trigo, la harina de maíz, la sal y la levadura.
2. Calienta el agua durante 15 segundos en el microondas para que se ponga tibia.
3. Haz un hueco en el centro de la harina y agrega el agua y el aceite. Mezcla bien con un utensilio de madera, y cuando esté todo integrado amasa con ayuda de las manos durante unos 10 minutos.
4. Deja reposar la masa en un recipiente cubierta con un film o paño durante 1 hora para que fermente.
5. Pasado el tiempo, precalienta el horno a 220 ˚C.
6. Vuelve a amasar la masa durante un minuto para quitarle el gas y divídela en 6 partes iguales de unos 50-60 g.
7. Extiende con ayuda de las manos cada una de las bolitas sobre una bandeja del horno con un papel para hornear, dejándoles unos bordes alrededor. También puedes hacerlo con un rodillo en la encimera.
8. Pon un poco de salsa de tomate a cada masa y extiéndela por toda la superficie sin que llegue a los bordes. Añade también el queso y compleméntalas con lo que quieras: beicon, jamón, atún, pepperoni, champiñones, etc...
9. Espolvorea cada pizza con un poco de orégano.
10. Coloca la bandeja en la parte inferior y hornea las pizzas a 220 ˚C durante unos 10- 15 minutos o hasta que el queso se haya gratinado.

Palitos de queso

Ingredientes

Cantidades para 6 palitos:

150 g de queso cheddar
80 g de pan rallado
50 g de harina de trigo
1 huevo
½ cucharadita de perejil seco
½ cucharadita de ajo en polvo
¼ cucharadita de pimienta molida
¼ cucharadita pimentón picante
½ cucharadita de sal
Una pizca de curry en polvo

Consejos

También puedes freír los palitos justo después de empanarlos, pero de esta forma quedarán menos crujientes, ya que el queso se empezará a salir y estarán menos tiempo friéndose.
Puedes dejar los palitos congelados durante un máximo de 30 días y freírlos cuando te apetezcan.

Sugerencias

Utiliza otro tipo de queso como puede ser el mozzarella o el gouda.
A mí me encanta complementar los palitos con las mermeladas de la página 55 y 205.

Qué buena idea tuvo la persona a la que se le ocurrió freír el queso empanado... Una receta de lo más sencilla que existe y además es un éxito asegurado allá donde se hace.

Procedimiento

1. Corta el queso en 6 bastones de tamaño mediano.
2. Añade al pan rallado la sal, el perejil, el ajo, la pimienta, el pimentón, el curry y mezcla. Bate el huevo en otro recipiente.
3. Para empanar cada palito, pásalo primero por harina, seguido del huevo, y por último el pan rallado. Haz el mismo proceso con los 5 palitos restantes.
4. Coloca los palitos en un recipiente hermético y congélalos durante un mínimo de 2 horas.
5. Pasado el tiempo, pon en una sartén abundante aceite a fuego medio-alto y espera hasta que esté caliente. Después introduce varios palitos y ve dándoles la vuelta hasta que estén doraditos por todas las caras.
6. Sácalos a un plato con un papel absorbente para que absorba el exceso de aceite y sírvelos acompañados de la salsa que más te guste.

Pan de pipas

Ingredientes

Cantidades para 10-12 unidades:

150 g de harina de trigo de fuerza
150 ml de agua
70 g de pipas de girasol fritas
25 ml de aceite
3,5 g de levadura seca
½ cucharada de miel
1 cucharadita de sal

Consejos

Si al hacer las tiras en la bandeja del horno te resulta difícil terminarla porque la masa no se despega, puedes cortarla con ayuda de unas tijeras.

Si no vas a consumir todas las tiras el mismo día, guárdalas en un recipiente hermético.

Sugerencias

Puedes pintar las tiras con aceite antes de introducirlas en el horno para que queden más doraditas.

También puedes usar 7 g de levadura fresca, en lugar de levadura seca, diluyéndola previamente en el agua tibia.

Un snack saladito que está superrico y que además queda muy crujiente. Son ideales para picar entre horas o para llevarlos a alguna fiesta o cumpleaños.

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 220 ˚C y prepara una bandeja con un papel para hornear.
2. En un recipiente añade la harina y hazle un hueco en el centro. Agrega 3/4 partes de sal y la levadura alrededor del hueco. Dentro, añade el agua, el aceite y la miel. Mézclalo bien hasta que no tenga ningún grumo.
3. Agrega 3/4 partes de las pipas e incorpóralas con un utensilio de madera.
4. Introduce la masa en una manga pastelera y córtale la punta. Haz tiras de aproximadamente unos 12 cm de largo sobre el papel para hornear.
5. Decóralas con las pipas y la sal que reservaste anteriormente.
6. Hornea las tiras a 220 ˚C durante 15-17 minutos o hasta que estén doraditas.
7. Una vez fuera, colócalas sobre una rejilla para que se enfríen y queden más crujientes.

Patatas alioli

Ingredientes

Cantidades para 2 raciones:

2 patatas medianas
120 g de mayonesa
4 dientes de ajo
Un ramillete de perejil
Sal

Consejos

Corta las patatas cuando aún estén templadas, de esta forma quedará más compacto.

Sugerencias

Puedes utilizar 500 g de patatas pequeñas, cocerlas durante 15 minutos y corta cada una en 4 partes.
En lugar de cocer las patatas, puedes freírlas en abundante aceite y seguir la receta de la misma forma.
También puedes hacer una mayonesa casera y añadirle los dientes de ajo al batirla.
Si lo prefieres, puedes cocer las patatas en el microondas poniéndolas en un recipiente cubiertas con un film y dejándolas a máxima potencia durante 7-8 minutos.

Cada vez que mi grupo de amigas, Las Yumas hacemos una comida, Cristina trae las patatas alioli que prepara su madre, Pili, ¡y todas nos volvemos locas! Así que no me pude resistir a pedirle la receta y compartirla con vosotros para que disfrutéis igual que nosotras lo hacemos :)

Procedimiento

1. Cuece las patatas en una olla a fuego medio-alto con un poco de sal y abundante agua durante 40-50 minutos o hasta que las patatas estén tiernas.
2. Una vez cocidas, retira el agua de la olla y deja que se templen.
3. Mientras, machaca en un mortero los dientes de ajo hasta obtener una pasta. Añádela junto a la mayonesa y mezcla.
4. Pica finamente el perejil. Pela y corta las patatas en cubos de tamaño mediano y ponlas en un recipiente.
5. Añádeles 1/2 cucharadita de sal, el perejil picado y mezcla. Añade también la mezcla de mayonesa y ajo y vuelve a mezclar.
6. Consérvalas un mínimo de 2 horas en el frigorífico y estará lista para servir.

Patatas chips al microondas

Ingredientes

1 patata mediana
Sal
Pimienta molida

¿Es posible hacer chips de patata sin una gota de aceite y que queden crujientes? ¡Pues sí! Además son superfáciles y rápidas de hacer. Solo necesitas una patata, un cuchillo y un microondas :)

Procedimiento

1. Pela y corta la patata en láminas finas.
2. Coloca un papel para hornear en el plato giratorio del microondas y ve poniéndole encima algunas láminas de patata. Deben estar separadas unas de otras, no amontonadas.
3. Mételas en el microondas a 700 W durante 5 minutos. Pasado este tiempo, pon el microondas a 900 W y deja que las patatas se hagan de minuto en minuto hasta que se pongan doraditas.
4. Sácalas a un plato y haz lo mismo con el resto de las láminas.
5. Sírvelas todas en un plato y salpimiéntalas.

Consejos

Cuanto más finas sean las láminas, más crujientes quedarán

Sugerencias

Antes de meter las patatas en el microondas, se pueden pintar con aceite usando una brocha de cocina y también se les puede añadir ajo en polvo para darle un toque diferente.

Pizza a la taza

Ingredientes

Para la base:

4 cucharadas de harina de trigo
3 cucharadas de leche
1 cucharada de aceite de oliva
¼ de cucharadita de levadura química
2 pizcas de sal

Para complementar:

1 cucharada de salsa de tomate frito
2 cucharadas de queso rallado
1 loncha de pepperoni
Orégano

Sí, habéis leído bien…, ¡una pizza a la taza! No busquéis una forma más rápida y fácil de hacer una pizza que esta, porque yo creo que no existe :)

Procedimiento

1. En una taza agrega todos los ingredientes de la base y mézclalos hasta que no quede ningún grumo.
2. Sobre la base coloca la salsa de tomate seguido del queso rallado.
3. Corta la loncha de pepperoni en 3 minilonchas.
4. Coloca las minilonchas encima del queso y espolvorea con un poco de orégano.
5. Introduce en el microondas y deja que se haga a máxima potencia durante 1 minuto y 10 segundos.

Consejos

Para que se haga de forma uniforme, colocar la taza en el borde del plato giratorio del microondas.

Coloca un papel de hornear alrededor de la taza sujeto con una goma elástica para que el contenido no rebose al cocinarse.

Sugerencias

Complementa la pizza con tus ingredientes favoritos.

Salchipulpos

Ingredientes

Cantidades para 25 salchipulpos:

25 minisalchichas
140 g de harina de trigo
125 ml de leche
2 cucharadas de kétchup
1 huevo
½ cucharadita de levadura química

Consejos

Al sacarlos de la freidora, colócalos en el plato de pie con los tentáculos abiertos, para que se quede con esa forma.

Sugerencias

También puedes utilizar salchichas clásicas y cortarlas por la mitad para que sean mini-salchichas.

¡Receta para los niños!... y no tan niños, ya que a mí me han encantado :) Además de ser unos pulpitos divertidísimos, están muy muy buenos.

Procedimiento

1. Corta un extremo de la salchicha en 8 partes, a lo largo de toda la salchicha pero sin llegar al otro extremo. Haz lo mismo con todas.
2. En un recipiente, mezcla la harina, el kétchup, la leche, el huevo y la levadura para formar una masa.
3. Pon a calentar la freidora o una sartén a fuego medio-alto con abundante aceite.
4. Una vez que el aceite esté caliente, sumerge en la masa el extremo de la salchicha que no está cortado, llegando hasta donde comienzan los cortes.
5. Introduce la salchicha en el aceite y espera hasta que la masa se dore. Los tentáculos que simula la salchicha cortada se irán despegando solos al freírse.
6. Tras unos minutos, saca la salchicha a un plato con un papel absorbente para que absorba el exceso de aceite.
7. Utiliza el mismo procedimiento para todas las salchichas.
8. Decóralos con mayonesa, kétchup o lo que quieras para simular las caritas.

Verduras

Crema de zanahoria

Ingredientes

Cantidades para 3-4 raciones:

650 ml de caldo de verduras
4 zanahorias
2 patatas medianas
¼ cebolla
2 cucharadas de aceite de oliva
Curry en polvo
Sal
Pimienta molida

Consejos

Complementa la crema con unos picatostes y un poco de aceite de oliva.

Sugerencias

Una vez hecha la crema, puedes añadirle 50 ml de nata para cocinar y volver a mezclar para obtener una variante que también está riquísima.

Puedes sustituir el caldo de verduras por agua y una pastilla de concentrado de caldo de verduras.

Antes de probar esta crema odiaba las cremas de verduras, pero descubrí que añadiéndole las especias que más me gustaban quedaba genial. Así que uní mis verduras y especias favoritas y salió esta maravillosa crema que me encanta.

Preparación

1. Pela y corta todas las verduras en trozos cuadrados medianos.
2. Pon en una olla el aceite a fuego medio y espera hasta que se caliente. Añade la cebolla, la zanahoria, sal, pimienta y curry al gusto. Deja sofreír durante unos minutos moviéndolas de vez en cuando.
3. Añade las patatas y el caldo de verduras. Deja cocer a fuego medio-alto durante unos 10-15 minutos hasta que las verduras estén tiernas.
4. Bate todas las verduras con la mitad del caldo. Ve añadiendo el resto del caldo mientras bates hasta obtener la textura deseada.

Ensalada Santa Mónica

Ingredientes

¼ de lechuga iceberg
25 g de escarola, canónigos y radicchio
1 filete de pollo empanado
50 g de queso crema
100 ml de nata para cocinar (15-18 % M. G.)
4 lonchas de beicon
Queso rallado

La ensalada Santa Mónica es una de las más conocidas del restaurante Foster´s Hollywood, y no me extraña, ya que la maravillosa combinación de sus ingredientes la hacen una ensalada perfecta, eso sí, no es apta para dietas adelgazantes ;)

Procedimiento

1. Corta el beicon en tiras finas y fríelo en una sartén a fuego medio-alto sin necesidad de usar aceite, moviéndolo de vez en cuando.
2. Corta la lechuga iceberg en trozos grandes y el filete de pollo empanado en trocitos pequeños.
3. En otra sartén o cazo a fuego medio, pon el queso crema y la nata. Mézclalos y deja que se hagan hasta que se integren ambos ingredientes, moviéndolos de vez en cuando.
4. Coloca en un plato la lechuga iceberg, la escarola, los canónigos y el radicchio.
5. En el centro, añade el pollo empanado; alrededor, el beicon frito y el queso rallado. Por último, pon un poco de la salsa de queso sobre toda la ensalada.

Consejos

Si no sabes cómo hacer pollo empanado, puedes buscar la receta en nuestro canal de Youtube.

Sugerencias

Puedes sustituir la escarola, los canónigos y el radicchio por más de lechuga iceberg, aunque le dan un sabor y aspecto muy bueno a la ensalada.

Mermelada de tomate

Ingredientes

500 g de tomates maduros
250 g de azúcar
El zumo de medio limón

Nunca he probado una mermelada de tomate tan buena como esta, que es la que hace mi madre. La utilizo para complementar hamburguesas, canapés, aperitivos y nunca me canso de ella. ¡Tenéis que probarla!

Procedimiento

1. Trocea los tomates y ponlos en una olla a fuego medio.
2. Muévelos de vez en cuando y a la vez ve machacándolos con ayuda de un utensilio de madera.
3. Pasados 15 minutos, retíralos del fuego y tritúralos con una batidora. Añade el zumo de limón, el azúcar, mezcla y vuelve a ponerlo en el fuego, pero esta vez a fuego bajo.
4. Deja que se haga durante aproximadamente una hora o hasta que espese, moviéndolo de vez en cuando.
5. Una vez lista, métela en botes de cristal esterilizados para conservarla.

Consejos

Utiliza los tomates tipo pera, ya que tienen un color rojo muy intenso y mucho sabor.

Si quieres que la mermelada quede sin pepitas y trocitos de piel, cuela los tomates después de triturarlos con la batidora.

No dejes que la mermelada espese mucho, ya que al enfriarse espesa más y podría quedar demasiado dura.

Para saber cuándo está lista la mermelada, coge un poco con la cuchara y; cuando no queme, ponla entre dos dedos y al separarlos tiene que crear un hilo.

Sugerencias

Complementa unos panecillos tostados con queso de cabra añadiéndole esta mermelada.

Puedes esterilizar los botes de cristal limpios dejándolos sumergidos en agua hirviendo dentro de una olla o cazo durante 25 minutos.

Papa asada carbonara

Ingredientes

1 patata mediana
150 ml de nata para cocinar (15-18 % M. G.)
100 g de beicon en lonchas
2 champiñones
1 cucharada de mantequilla
Queso mozzarella rallado
¼ cebolla
Un poco de aceite de oliva
Sal
Pimienta molida

Consejos

Para saber si la patata ya está cocida, introduce un palillo en ella, y si lo está, saldrá sin problemas, ya que la patata estará muy tierna.

Sugerencias

Si quieres podéis hacer la patata directamente en el horno dejándola durante 50-60 minutos a 220 °C.

Hace poco fui a un restaurante de Chiclana, y en la carta vi "Papa asada carbonara". ¡¿Eso existe?! Me la pedí, pero desafortunadamente ya no quedaban..., así que cuando llegué a casa me puse a practicar para ver qué tal quedaba. Recreé lo que para mí es una papa asada carbonara y... bendito el momento en que la descubrí... ¡Qué cosa más deliciosa!

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 220 ˚C.
2. Corta el beicon y la cebolla en juliana o tiras finas y los champiñones en láminas.
3. Pon el aceite en una sartén a fuego medio y cuando esté caliente añade la cebolla, muévela de vez en cuando hasta que esté sofrita. Agrega el beicon, los champiñones, sal y pimienta al gusto. Mezcla y deja que se haga durante unos minutos. Añade la nata, vuelve a mezclarlo todo bien y deja cocinar durante 5 minutos más. Retira del fuego.
4. Con ayuda de un tenedor pincha la patata por todas las caras, ponla en un recipiente y cúbrela con film. Métela en el microondas durante 6 minutos a máxima potencia.
5. Una vez fuera, para que la patata se termine de hacer y la piel quede crujiente, ponle aceite, sal, pimienta por ambas caras y métela en el horno 15 minutos a 220 ˚C. Pasado el tiempo saca la patata y déjala templarse.
6. Cuando la patata se haya enfriado un poco, córtala por la mitad y separa la pulpa del interior con ayuda de una cuchara sin llegar a la piel. Agrega la mantequilla, una pizca de sal, una pizca de pimienta y mézclalo con la patata.
7. Coloca la preparación de la sartén sobre la patata, seguida de un poco de queso rallado, y vuelve a meterla en el horno durante 5 minutos para que el queso se gratine.

Puré de patatas

Ingredientes

Cantidades para 3-4 raciones:

1 kilo o 5 patatas medianas
250 ml de leche
1 yema de huevo
2 cucharadas de mantequilla
Nuez moscada
Sal
Pimienta molida

Consejos

Corta las patatas en cuadrados medianos para que se cuezan más rápido.

Sugerencias

Complementa el puré con un poco de beicon frito y queso rallado; ¡así es como a mí más me gusta!

Si lo prefieres, puedes cocer las patatas en el microondas poniéndolas en un recipiente cubiertas con un film y dejándolas a máxima potencia durante 7-8 minutos.

Antes de probar esta receta odiaba el puré de patatas porque me recordaba a cuando mi madre me lo hacía de pequeña por estar malita..., pero después de varios años mi madre mejoró su receta y cuando lo volví a probar no me lo podía creer: ¡¿Cómo había estado tantos años sin comer esta delicia?! Actualmente, le pido que me haga este puré todas las semanas. :)

Preparación

1. Pela y trocea las patatas. Cuécelas en una olla a fuego medio-alto con un poco de sal y abundante agua durante 15-20 minutos o hasta que las patatas estén tiernas.
2. Quita el agua de la olla y chafa las patatas con ayuda de un tenedor, chafador o pasapurés.
3. Pon la olla a fuego bajo y añade la yema, la mantequilla y la leche. Mezcla muy bien con ayuda de un batidor de varillas.
4. Agrégale la pimienta, la nuez moscada y la sal al gusto. Vuelve a mezclar y retira del fuego.

Quinoa con verduras

Ingredientes

Cantidades para 2-3 raciones:

250 ml de agua
80 g de quinoa
1 zanahoria
1 cebolla
2 champiñones
½ pimiento verde
½ pimiento rojo
2 cucharadas de aceite de oliva
¼ de cucharadita de curry
Una pizca de pimienta molida
Sal

Consejos

Lava muy bien la quinoa hasta que no salga espuma para que la receta no quede con un sabor amargo.

Sugerencias

Puedes sustituir el agua por caldo vegetal y se le puede dar más sabor a la receta añadiéndole una pizca de canela y 1/4 de cucharadita de cúrcuma.

La quinoa está muy de moda últimamente debido a sus propiedades nutricionales y beneficios para la salud. A mí me sorprendió gratamente la primera vez que la probé. Son como minilentejitas crujientes que, combinadas con unos buenos ingredientes, pueden hacer un plato riquísimo.

Preparación

1. Pela la zanahoria y la cebolla. Corta todas las verduras en cuadraditos muy pequeñitos.
2. Pon el aceite en una sartén a fuego medio y espera hasta que esté caliente.
3. Añade las verduras, la sal, la pimienta, el curry y deja que se sofría durante unos minutos moviendo de vez en cuando.
4. Pon la quinoa en un colador y lávala bien pasándola por el agua del grifo y frotándola con ayuda de los dedos. Déjala escurrir.
5. Añade a la sartén el agua y espera hasta que comience a hervir.
6. Agrega la quinoa ya escurrida y deja que se haga durante 15-20 minutos moviéndola de vez en cuando.
7. Una vez pasado el tiempo o cuando la quinoa se vuelva transparente, retírala del fuego y sírvela en un plato.

Rollo de tortilla de patatas

Ingredientes

Cantidades para 8 porciones:

Para la tortilla de patatas:

4 patatas medianas
2 huevos
Sal
Pimienta molida

Para el relleno:

8 lonchas de jamón cocido
3 cucharadas de queso crema

Para decorar:

Queso mozzarella rallado

Consejos

Debes actuar con rapidez rellenando y enrollando la tortilla, ya que si se enfría demasiado, se romperá.

Sugerencias

Puedes sustituir una patata por varias zanahorias cortadas también en tiras muy finas.

Para cortar la patata de forma más rápida, puedes usar un rallador de corte grueso, aunque de esta forma tendrás que escurrir la patata mucho más que cortándola en tiras.

Hay muchas formas de hacer la tortilla de patatas: al horno, tradicional, rellena..., pero, ¿qué te parece si la transformamos en un rollo, como si fuera un brazo gitano? ¡Pues aquí la tienes!

Preparación

1. Pela y corta las patatas en juliana o tiras muy finas. Ponlas en un colador, añádeles sal y coloca el colador sobre un recipiente.
2. Precalienta el horno a 180 ˚C.
3. En otro recipiente grande, bate los 2 huevos con un poco de sal y pimienta.
4. Escurre muy bien las patatas y añádelas al recipiente donde están los huevos y mézclalas.
5. Cubre la bandeja de horno con un papel de hornear, vierte la mezcla y dale forma rectangular aplanándola.
6. Métela en el horno y deja que se haga durante unos 35 minutos o hasta que se comience a dorar.
7. Justo cuando salga del horno, quítala de la bandeja; colócale un paño por encima a la tortilla y, con ayuda de una tabla de cortar, dale la vuelta.
8. Despégale el papel de hornear, unta toda la superficie con queso crema y seguidamente coloca encima las lonchas de jamón cocido.
9. Enrolla la tortilla comenzando por uno de los lados más largos y ve presionando bien para que no quede ningún hueco.
10. Coloca de nuevo el rollo en la bandeja del horno, ponle un poco de queso rallado por encima y deja que se gratine durante 5 minutos a 250 ˚C.

Salmorejo

Ingredientes

Cantidades para 3-4 raciones:

Para el salmorejo:

500 g de tomates maduros
75 g de pan duro
5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
3 cucharadas de vinagre de vino
½ cucharadita de sal
½ diente de ajo

Para complementar:

Un huevo cocido
Jamón serrano
Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

Consejos

Utiliza la variedad de tomates tipo pera, ya que son mucho más rojos y tienen más sabor que otras variedades.

Sugerencias

Otro acompañamiento para el salmorejo puede ser con unas lascas de ventresca de bonito del norte y el huevo cocido.

¿Cómo no voy a compartir esta receta con vosotros siendo andaluza? Esta receta es originaria de Córdoba, pero actualmente es típica en toda Andalucía. Cuando más se consume es en verano, ya que cuando el salmorejo está fresquito, ¡no hay quien se resista a probarlo! Atrévete y transpórtate en un plis plas al bonito sur de España. :)

Preparación

1. Corta los tomates en trozos grandes. Ponlos en un recipiente junto al ajo y la sal.
2. Tritúralos con ayuda de una batidora y seguidamente pasa el contenido por un colador para quitar la piel y las pepitas del tomate.
3. Una vez colado, añade al recipiente el vinagre y el pan, y vuelve a triturarlo todo bien. Por último, se le añade el aceite y se vuelve a batir.
4. Reserva el salmorejo durante unas 2 horas en el frigorífico para que se ponga bien fresquito.
5. Sírvelo en un plato o en unas tostas acompañado de unos trocitos de huevo cocido, jamón serrano y un chorrito de aceite.

Smoothies de frutas y verduras

Ingredientes

Para el smothie naranja:

125 ml de zumo de naranja
1 yogur de piña
1 naranja mandarina
1 melocotón
¼ de mango

Para el smothie verde:

125 ml de zumo de naranja
1 yogur de pera
1 puñado de espinacas
1 aguacate
2 kiwis

Para el smothie lila:

125 ml de zumo de arándanos
1 yogur de frutos rojos
1 puñado de frambuesas
1 puñado de arándanos
1 puñado de cerezas

Consejos

Las hojas de espinacas no hace falta cortarlas ni congelarlas.

No cortes tampoco los arándanos ni las frambuesas.

Es recomendable tomar los smothies justo después de prepararlos.

Los smothies son unos riquísimos batidos que se hacen en pocos minutos y además son ideales para las personas a las que no les guste tomar fruta o verdura. ¡Refrescantes, sanos y nutritivos!

Preparación

1. Corta todas las frutas en cuadrados pequeños. Pelándolas y quitales el hueso si es necesario.
2. Pon las frutas y verduras de cada smothie en bolsas de congelación y mételas en el congelador 24 horas antes de preparar los batidos.
3. En un vaso batidor coloca primero el zumo, después el yogur y por último la fruta y verdura congeladas. Bate hasta que todo esté bien triturado y ya estará listo para servir.
4. Repite este proceso para hacer los demás smothies.

Sugerencias

Cambia los zumos, los yogures y las frutas a tu gusto, incluso puedes añadirle a alguno un chorrito; de miel o alguna especia.

Puedes agregar hielo picado a la mezcla para hacer unos smothies aún más refrescantes.

Sopa de cebolla

Ingredientes

Cantidades para 2 raciones:

500 ml de caldo de verduras
125 ml de vino blanco
1 cebolla
1 cucharada de mantequilla
Sal
Pimienta molida

Para complementar:

2 rebanadas de pan
Queso rallado

La de cebolla es una de las sopas más famosa, de hecho se puede encontrar en multitud de supermercados para hacerla en sobres de preparado. En la mayoría de los casos yo prefiero la versión casera, así que aquí tenéis mi versión. ¡Espero que os guste!

Preparación

1. Pela y corta la cebolla en juliana o en tiras muy finas.
2. En una olla a fuego medio, pon la mantequilla y espera hasta que se derrita. Añade la cebolla con un poco de sal y pimienta, y muévela de vez en cuando hasta que esté doradita.
3. Agrega el vino, sube el fuego a medio-alto y déjalo así hasta que el alcohol se evapore.
4. Añade el caldo, mezcla y deja que se haga moviéndolo de vez en cuando durante 15 minutos a fuego bajo.
5. Cuando queden 5 minutos, pon el horno a precalentar a 220 ˚C.
6. Una vez pasado el tiempo, sirve la sopa en dos recipientes, ponle una rebanada de pan en el medio a cada uno y un poco de queso rallado encima.
7. Hornéalos a 220 ˚C durante 10 minutos o hasta que el queso se gratine.

Consejos

Si la mantequilla que estas utilizando tiene sal, no le añadas sal a la cebolla.

Sugerencias

Sustituye el caldo de verduras por caldo de pollo o agua y una pastilla de concentrado de caldo.

Yo he preparado la sopa con las rebanadas al estilo francés, pero también puedes hacerla de otra forma cubriendo el recipiente con un poco de hojaldre, pintarlo con huevo y hornearlo.

Tortitas de coliflor

Ingredientes

Cantidades para 9 unidades:

700 g de coliflor
200 g de harina de trigo
½ cebolla
1 huevo
Un ramillete de perejil
1 diente de ajo
2 cucharaditas de sal
¼ cucharadita de pimienta

Mamá, gracias por enseñarme esta receta y hacer que por fin coma coliflor. Están tan increíblemente ricas que no podía creer que llevasen coliflor la primera vez que las probé. Además, se pueden usar como hamburguesas vegetarianas, complementándolas con pan, alguna salsa y verduras.

Preparación

1. Corta la cebolla y el ajo en cuadraditos muy pequeños. Pica el perejil finamente.
2. Cuece la coliflor en el microondas, poniéndola en un recipiente cubierto con film y dejando que se haga a máxima potencia durante 15 minutos.
3. Pasado el tiempo, cháfala con ayuda de un tenedor o chafador y espera a que se temple.
4. Añádele la mitad de la harina, la cebolla, el huevo, el perejil, el ajo, la sal, la pimienta y mézclalo bien.
5. Coloca la mitad restante de la harina en un recipiente.
6. Coge un poco de la mezcla, haz una bolita y pásala por la harina. Dale forma de tortita aplastándola y redondeándola. Repite el proceso hasta acabar con la mezcla.
7. Pon abundante aceite en una sartén a fuego medio-alto y espera a que esté caliente. Haz las tortitas dejando que se doren primero por una cara y después por la otra.
8. Sácalas a un plato con un papel absorbente.

Consejos

Si la mezcla te queda demasiado pegajosa, puedes añadirle un poco más de harina.

Sugerencias

También puedes cocer la coliflor en una olla con abundante agua durante unos 40-50 minutos o hasta que esté tierna.

Complementa las tortitas con la salsa que más te guste; a mí me encantan con kétchup.

Trenza de espinacas

Ingredientes

Cantidades para 4 raciones:

1 lámina de masa de hojaldre
300 g de espinacas
150 g de queso crema
2 cucharadas de piñones
2 cucharadas de uvas pasas
1 cucharada de aceite de oliva
Semillas de sésamo
1 huevo
Sal
Pimienta molida

Preparación

1. Pon en una sartén a fuego medio-alto el aceite y espera a que esté caliente. A continuación añade las espinacas y salpimienta al gusto. Mueve las espinacas de vez en cuando hasta que hayan reducido su tamaño.

2. Agrega el queso y mezcla bien mientras se funde y se integra. Añade los piñones, las pasas y vuelve a mezclar.

3. Precalienta el horno a 200 ˚C.

4. Cubre la bandeja del horno con un papel de hornear y pon sobre ella la masa de hojaldre abierta. Coloca el relleno en el centro del hojaldre, dejando a ambos lados unos 6 cm sin relleno y por arriba y abajo unos 2 cm.

La primera vez que probé una trenza de hojaldre fue rellena de chocolate y pensé que también se podría rellenar con ingredientes salados. Así que me vino a la mente una empanada que probé en el famoso obrador chiclanero Antonia Butrón, que tenía espinacas y piñones…, ¡y así fue como nació esta receta!

5. Cubre el relleno por la parte de arriba y abajo llevando hacía dentro los 2 cm de masa que dejamos antes. Haz cortes diagonales en el lado derecho e izquierdo cada 2 cm.

6. Coge una tira del lado derecho y llévala hacia el izquierdo, seguidamente, coge otra tira del lado izquierdo y llévala hacia el derecho. Sigue este proceso hasta que todas las tiras estén trenzadas

7. Bate el huevo y pinta el hojaldre con ayuda de un pincel. Pon algunas semillas de sésamo para decorar.

8. Hornéala durante unos 20 minutos o hasta que se ponga doradita.

Consejos

Si no entiendes bien el proceso de trenzado, puedes ver la trenza de hojaldre y chocolate que se encuentra en el canal de Youtube, ya que se hace de la misma manera.

Sugerencias

Sustituye el queso crema por queso de cabra.

Carnes y Pescados

Almejas a la marinera

Ingredientes

300 g de almejas
125 ml de vino blanco
50 g de jamón serrano
½ cebolla
1 diente de ajo
4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de harina de trigo
½ cucharada de pimentón dulce
1 ramillete de perejil fresco
Sal

Cada vez que salimos a comer a un restaurante tradicional siempre me pido este plato, ya que nunca me canso de comer las almejas preparadas con esta salsa. Lo mejor de todo es coger un buen trozo de pan y rebañar toda la salsa que queda en el plato. ¡Ñam ñam!

Preparación

1. Corta la cebolla, el ajo y el jamón en cuadraditos pequeños. Pica el perejil.
2. Pon en una sartén a fuego medio el aceite y, una vez que esté caliente, sofríe el ajo y la cebolla.
3. A continuación añade la harina, el pimentón y mézclalo rápidamente para que no se queme.
4. Agrega las almejas, el vino y la sal. Deja que se hagan a fuego medio-alto moviéndolas de vez en cuando hasta que se hayan abierto y el vino se haya evaporado.
5. Por último, añade el jamón, el perejil y sírvelas en un plato.

Consejos

No dejes mucho tiempo el pimentón junto con la harina haciéndose, ya que si se quema, amargará.

Yo he optado por almejas de la variedad rubia, pero puedes utilizar la que más te guste, incluso mejillones o navajas.

Sugerencias

Añade junto a las almejas unas 10 gambas peladas.

Atún encebollado

Ingredientes

Cantidades para 3-4 raciones:

900 g de atún fresco
3 cebollas medianas
6 cucharadas de agua
5 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de vinagre de vino
2 dientes de ajo
1 cucharada de orégano
1 cucharada de pimentón dulce
1 hoja de laurel
Sal

Consejos

No dejes que el atún se haga durante demasiado tiempo, ya que quedará duro y muy seco.

Es recomendable usar un vinagre de calidad, como puede ser el de jerez.

Las cebollas deben quedar lo más tiernas posibles, pero sin llegar a caramelizarse.

Sugerencias

Puedes acompañar este plato con arroz blanco o unas patatas fritas o cocidas.

También se puede consumir frío, tras reposar unas horas en el frigorífico.

Recuerdo que cuando era pequeña me quedé a dormir en casa de una amiga, y a la mañana siguiente su madre nos preparó atún encebollado para almorzar. Nunca lo había probado y ni siquiera me gustaba la cebolla, pero no le podía hacer el feo de no comérmelo a la madre de mi amiga ¡Pues al final me acabó gustando! y cuando llegué a casa le pedí a mi madre que me lo preparara otro día, aquí está su receta :)

Procedimiento

1. Pela los ajos y las cebollas. Corta las cebollas en juliana o tiras finas y los dientes de ajo en láminas. Corta también el atún en tacos grandes.
2. Pon el aceite en una sartén a fuego medio-alto y, cuando esté caliente, añade la cebolla, el ajo, la hoja de laurel y un poco de sal. Espera a que se sofrían moviéndolos de vez en cuando.
3. Después, baja el fuego a medio, añade los tacos de atún, el orégano, sal, el pimentón dulce, el vinagre y el agua. Mézclalos haciendo movimientos de vaivén con la sartén y deja que el atún se haga durante unos 10-15 minutos, dándoles la vuelta para que se hagan por todas las caras.
4. Cuando el atún esté hecho, aparta la sartén del fuego y sírvelo en un plato.

Bocadillo de calamares

Ingredientes

Pan
Anillas de calamar
Harina especial para freír
Zumo de limón
Sal

Cada vez que voy a Madrid y paso por la Plaza Mayor me pido el bocadillo más típico de esa zona: ¡el bocadillo de calamares! Es simple, fácil de hacer y se convierte en todo un manjar si se usa una buena materia prima.

Procedimiento

1. Seca muy bien las anillas de calamares y ponles sal.
2. Mete la harina en una bolsa de congelación, coloca dentro las anillas, cierra la bolsa y agítala bien hasta que las anillas estén bien rebozadas.
3. Fríelas en una sartén a fuego medio-alto con abundante aceite o en una freidora.
4. Cuando comiencen a estar doraditas, sácalas a un plato con un papel absorbente.
5. Corta el pan por la mitad y pon las anillas dentro junto a un chorrito del zumo de limón.

Consejos

Puedes comprar un calamar entero y cortarlo en anillas no muy gruesas.

Sugerencias

Puedes sustituir la harina de freír por harina de trigo y las anillas de calamares por anillas de pota.

Complementa el bocadillo con lechuga y salsa mayonesa o alioli.

Las anillas de calamar o pota se venden ya limpias y congeladas, pero también puedes limpiar tú mismo un calamar. Puedes ver a mi madre haciéndolo si buscas en Youtube "Calamares fritos".

Bocaditos de pollo crujiente

Ingredientes

1 pechuga de pollo
70 g de copos de maíz tostados
70 g de harina de trigo
1 huevo
½ cucharadita de pimienta molida
½ cucharadita de pimentón picante
½ cucharadita de curry en polvo
Sal

El sabor de estos bocaditos de pollo me recuerda bastante al pollo del KFC; crujiente, jugoso y especiado. Además de quedar superjugoso se hace en un plis plas y sin necesidad de utilizar aceite.

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 210 ˚C.
2. Tritura los copos de maíz con ayuda de una picadora o un mortero.
3. Corta la pechuga de pollo en cuadrados pequeños y pon un poco de sal en cada trozo.
4. Mezcla la harina en un recipiente junto a la pimienta, el pimentón y el curry. Bate el huevo en otro recipiente.
5. Comienza a rebozar cada trozo de pollo, pasándolo primero por la harina especiada, después por el huevo y por último en los copos de maíz triturados. Ve colocándolos en una bandeja de horno cubierta con un papel de hornear.
6. Hornéalos a 210 ˚C durante unos 10 minutos.
7. Sírvelos junto a tu salsa favorita.

Consejos

Si te gustan las recetas especiadas, añade 1 cucharadita de todas las especias en lugar de media cucharadita.

Sugerencias

Compleméntalos con una salsa de mostaza y miel mezclando 4 cucharadas de mayonesa, media cucharadita de mostaza suave y media cucharadita de miel.

Brochetas de pollo

Ingredientes

Cantidades para 4 brochetas:

1 pechuga de pollo
6 lonchas de beicon ahumado
1 pimiento verde
1 pimiento rojo
1 cebolla
1 patata
125 ml de vino blanco
Sal
Pimienta molida

Me encanta el olor que queda en la cocina cuando se están horneando estas riquísimas brochetas. Mi madre las prepara con mucha frecuencia, ya que a mi padre le chiflan, pero yo he hecho mi propia versión "mini"... ¡ya que una de las brochetas de mi madre puede alimentar a un regimiento entero!

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 250 ˚C.
2. Corta la pechuga, la cebolla, el pimiento verde y el pimiento rojo en cuadrados pequeños. También corta la patata en finas láminas y las lonchas de beicon por la mitad.
3. Para comenzar a montar la brocheta, introduce en un palillo de madera un trozo de pimiento, otro de pimiento rojo, otro más de cebolla y, por último, un trozo de pollo envuelto en media tira de beicon. Repite este orden hasta llegar al final del palillo y haz lo mismo con las 3 brochetas restantes.
4. En una fuente apta para horno, coloca las láminas de patata y encima las 4 brochetas. Salpimienta cada una de las brochetas.
5. Hornéalas a 250 ˚C durante 15 minutos y, pasado este tiempo, saca con cuidado la fuente del horno y añádele el vino. Deja que se termine de hornear durante 20-25 minutos más.
6. Sirve las brochetas en un plato, poniendo de base las láminas de patata.

Consejos

Utiliza palillos de tamaño mediano para que las brochetas no queden demasiado grandes.

Sugerencias

Para que tenga más sabor, añade también una pastilla de concentrado de caldo antes de hornear las brochetas.

Puedes sustituir el vino blanco por cerveza.

Huevos a la escocesa

Ingredientes

Cantidades para 6 unidades:

6 huevos de codorniz
250 g de carne de ternera picada
60 g de harina de trigo
60 g de pan rallado
1 huevo
½ cucharadita de ajo en polvo
½ cucharadita de perejil seco
½ cucharadita de sal
Una pizca de pimienta

Consejos

Mientras los huevos de codorniz se cuecen, muévelos de forma circular durante los primeros minutos para que la yema se quede en el centro.

Sugerencias

Puedes hacerlo con huevos de gallina, y con las cantidades de esta receta te dará para hacer 3 huevos.

A simple vista, pueden parecer unas albóndigas... ¡Pero no! Guardan un secreto en su interior, y es que están rellenas con huevo. No fueron inventados en Escocia, como su nombre hace creer, sino que fue en Londres, concretamente en la tienda Fortnum & Mason.

Procedimiento

1. Cuece los huevos de codorniz en un cazo a fuego medio-alto con abundante agua y una pizca de sal durante 7 minutos. Pasado el tiempo, retira el agua caliente, cúbrelos con agua fría y, después de unos minutos, pélalos.
2. Mezcla la carne picada en un recipiente junto al ajo, el perejil, la sal y la pimienta. Dividile en 6 partes iguales.
3. Coge una de las porciones de carne y extiéndela bien en la palma de la mano. Pon el huevo en el centro y cúbrelo por completo con la carne, cerrándolo bien y asegurándote de que tenga la misma cantidad de carne por todos lados. Repite el proceso con los 5 huevos restantes.
4. Distribuye en tres recipientes distintos la harina, el huevo y el pan rallado.
5. Empana la bolita de carne pasándola por la harina, seguida del huevo batido y del pan rallado. Repite el proceso con las demás bolitas.
6. Fríe en una sartén a fuego medio-alto con abundante aceite cada bolita hasta que esté dorada por todas las caras y sácala a un plato con un papel absorbente.

Nuggets de pescado

Ingredientes

Cantidades para 12 unidades:

300 g de lomos de merluza
4 palitos de surimi o cangrejo
2 rebanadas de pan de molde
2 cucharadas de leche
2 cucharadas de queso crema
½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de ajo en polvo
¼ cucharadita de perejil seco
Una pizca de pimienta
Pan rallado
Harina de trigo
2 huevos

Consejos

También puedes freírlos directamente después de empanarlos, pero hay un mayor riesgo de que se rajen a la hora de freírlos.

Utiliza los lomos de merluza sin piel y sin espinas.

Sugerencias

Puedes usar otro tipo de pescado blanco, como la pescadilla.

Yo no soy muy fan del pescado y me cuesta bastante incorporarlo en mi dieta, así que pensé "¿qué tipo de receta podría hacer para enmascarar el pescado y consumirlo?"... ¡Nuggets de pescado, perfecto! Es una receta muy divertida para hacer con los niños en casa y además quedan deliciosos.

Procedimiento

1. En un vaso batidor o picadora añade la merluza, el surimi, el pan de molde, la leche, el queso crema, la sal, el ajo, el perejil y la pimienta. Tritúralo todo bien hasta que no quede ningún trozo de pescado o surimi.
2. Coge un poco de mezcla y haz una bolita con ella. Aplástala y dale forma de pescadito presionando en el centro para crear una cola. Con ayuda de un cuchillo, corta la cola en dos partes y redondéalas. Haz pescaditos hasta que se acabe la mezcla.
3. Coloca en tres recipientes diferentes la harina, los huevos batidos y el pan rallado para hacer un doble empanado.
4. Pasa los pescaditos por harina, seguidos del huevo, pan rallado, de nuevo por el huevo y, por último, el pan rallado.
5. Congélalos en un recipiente hermético un mínimo de 2 horas.
6. Pasado este tiempo, fríelos en una sartén a fuego medio-alto con abundante aceite o en una freidora.
7. Sácalos a un plato con un papel absorbente y complementalos con tu salsa favorita.

Paté de atún

Ingredientes

2 latas de atún (160 gr)
8 palitos de surimi o cangrejo
5 quesitos en porciones
1 cucharadita de aceite de oliva
Una pizca de pimienta molida

¡En este paté de atún tenemos unos infiltrados! Se tratan de unos palitos de surimi, que le dan una textura y un sabor buenísimo.
Si lo preparáis para cualquier celebración o comida familiar, nadie podrá pensar que se hace de una forma tan rápida y sencilla.

Procedimiento

1. Escurre bien el atún de las latas de forma que no quede nada de aceite.
2. Con ayuda de un vaso batidor tritura el atún, los palitos de surimi, los quesitos, el aceite y la pizca de pimienta durante varios minutos hasta obtener una mezcla homogénea sin trocitos de surimi.
3. Reserva en el frigorífico un mínimo de 2 horas.
4. Sírvelo en un recipiente acompañado de picos o panecillos tostados.

Consejos

Conservar en el frigorífico un máximo de 7 días.

Sugerencias

Añade una pizca de cayena en polvo o unas gotitas de tabasco antes de triturarlo.

Pizza sin horno a la sartén

Ingredientes

Cantidades para 1 pizza en una sartén de 26 cm de diámetro:

Para la masa

180 g de harina de trigo
100 ml de agua
15 ml de aceite de oliva
1 cucharadita de levadura química
1 cucharadita de sal

Para complementar:

Salsa de tomate frito
Queso mozzarella rallado
Lochas de pepperoni
Orégano
Aceite de oliva

Consejos

Si la masa queda muy seca, añádele un poco más de agua, y si queda muy pegajosa, un poco más de harina.

Dependiendo del fuego de que dispongas, tendrás que bajarlo o subirlo para que la pizza se haga bien pero no se queme por abajo.

Sugerencias

Puedes complementar la pizza con tus ingredientes favoritos, incluso puedes hacerla estilo carbonara.

También puedes hacer una pizza tradicional con levadura de panadero en la sartén, usando la receta de las minipizzas de la página 35.

Si con la pizza a la taza no tenías suficiente, ¡aquí tienes la pizza a la sartén! De esta forma, si no tienes horno ni microondas, también te podrás preparar una superpizza buenísima y crujiente en unos minutos.

Procedimiento

1. En un recipiente agrega la harina, la sal, la levadura química y mezcla bien. Haz en el centro un hueco y añade dentro el agua, el aceite de oliva, y vuelve a mezclar con ayuda de un utensilio de madera.
2. Termina amasando con ayuda de las manos hasta que todo esté bien integrado. Haz una bolita con la masa y estírala con un rodillo de forma que quede redondita.
3. Coloca en la sartén un poco de aceite y úntalo con una servilleta. Coge la masa estirada con mucho cuidado y ponla dentro de la sartén. Termina de amoldar la masa de forma que esta llegue hasta los bordes de la sartén.
4. Agrega salsa de tomate frito a la masa y extiéndela con una cuchara. A continuación ponle el queso rallado, las lonchas de pepperoni y un poco de orégano.
5. Calienta la sartén a fuego medio y ponle una tapa o un plato para que el queso pueda fundirse.
6. Pasados unos 25 minutos o cuando la masa esté hecha, retira la sartén del fuego y sirve la pizza en un plato.

Pollo con salsa de limón

Ingredientes

4 filetes de pechuga de pollo
10 cucharadas de zumo de limón
4 cucharadas de aceite de oliva
Sal
Pimienta molida

Esta receta con pollo triunfa en el canal de Youtube y además le encanta a mi hermano Juanma, así que son dos motivos muy importantes que me han hecho elegirla para compartirla con todos vosotros. Si os gustan los sabores ácidos, ¡esta es vuestra receta!

Procedimiento

1. Mezcla el zumo de limón con 3 cucharas de aceite y salpimienta cada filete de pollo.
2. Mete los filetes en un recipiente que se pueda tapar o cerrar, añade la mezcla de zumo de limón con aceite y deja que marine en el frigorífico durante 30 minutos.
3. Pasado el tiempo, pon la cucharada de aceite restante en una sartén a fuego medio-alto y cuando esté caliente haz los filetes de pollo hasta que se doren por ambas caras.
4. En otra sartén a fuego medio, vierte el marinado del que has sacado el pollo y deja que se reduzca durante unos minutos hasta que adquiera una tonalidad amarillenta.
5. Sirve los filetes acompañados de la salsa.

Consejos

Si quieres que quede menos ácido, puedes no dejar marinar el pollo o no reducir en exceso la salsa.

Sugerencias

Se puede complementar con un sofrito de cebolla y pimiento y se puede sustituir el pollo por pavo.

También puedes hacer pollo con salsa de naranja sustituyendo las 10 cucharadas de zumo de limón por 8 cucharadas de zumo de naranja y 3 de zumo de limón.

Presa ibérica al Pedro Ximénez

Ingredientes

6 filetes de presa ibérica
125 ml de vino Pedro Ximénez
½ cebolla
1 cucharada de uvas pasas
1 cucharada de piñones
2 cucharada de aceite de oliva
Sal
Pimienta molida

El vino Pedro Ximénez se hace con un tipo de uva moscatel cultivada mayormente en la provincia de Córdoba. Al ser un vino dulce, le da un sabor muy bueno y característico a las comidas. Si además lo combinamos con una carne de primera, ¡nos queda una receta de 10!

Procedimiento

1. Pela y corta la cebolla en juliana o tiras muy finas. Mete las pasas en el vino para que maceren durante unos minutos.
2. Pon el aceite en una sartén a fuego medio-alto y espera a que esté caliente.
3. Coloca los filetes en la sartén, dejando que se sellen por uno de los lados. Dales la vuelta, añádeles un poco de sal y pimienta y espera a que se sellen también por ese lado. Si los filetes son un poco gruesos, puedes bajar el fuego a medio-bajo después de que estén sellados para que se hagan por dentro durante unos minutos.
4. Saca los filetes a un plato, añade a la sartén a fuego medio la cebolla con una pizca de sal y deja que se sofría durante unos minutos, moviéndola de vez en cuando.
5. A continuación, sube la placa a fuego medio-alto y agrega el vino junto con las pasas. Mézclalo haciendo movimientos de vaivén con la sartén y deja que el alcohol se evapore.
6. Vuelve a poner los filetes en la sartén el tiempo justo para que se calienten y sírvelos en un plato acompañados de los piñones.

Consejos

Deja la presa unos minutos a temperatura ambiente antes de hacerla para que la carne quede mejor.

Sugerencias

Puedes cambiar los filetes de presa ibérica por solomillo de cerdo, filetes de lomo, pechuga de pollo o lo que más te guste.

Sándwich club

Ingredientes

4 rebanadas de pan de molde
2 filetes de pechuga de pollo
2 lonchas de jamón cocido
2 lonchas de beicon
2 rodajas de tomate
1 loncha de queso
1 hoja de lechuga
Salsa mayonesa
Mantequilla
Sal
Pimienta molida

Consejos

Para que el sándwich no se desmonte al cortarlo, coloca 4 palillos atravesándolo, de forma que cada parte del sándwich tenga un palillo.

Córtalo con un chuchillo de sierra.

Sugerencias

Para dorar el pan de molde, puedes utilizar aceite en lugar de mantequilla.

Yo he usado una loncha de queso gouda, pero puedes usar el que más te guste.

Este delicioso sándwich club está hecho al estilo del Vips. Cuando lo vi en el restaurante pensé: "¡Vaya bestialidad!". Resulta que solo es un sándwich de tres pisos, pero, debido a su presentación, parecen dos sándwiches.

Procedimiento

1. Pon una sartén a fuego medio-alto y una vez que esté caliente agrega las lonchas de beicon. Cuando hayan pasado unos minutos y estén doradas, sácalas a un plato.
2. En el aceite que ha dejado el beicon, haz los dos filetes de pollo, salpimentándolos y dejando que se doren por ambos lados. Una vez listos, colócalos en el plato junto al beicon.
3. Unta un poco de mantequilla a cada rebanada de pan, y en otra sartén hazlas hasta que se doren a fuego medio-alto por ambas caras.
4. Una vez fuera, unta un poco de mayonesa en cada rebanada.
5. Coloca en una rebanada la loncha de queso, las dos lonchas de jamón cocido y otra rebanada de pan de forma que la mayonesa quede por la parte de arriba.
6. Encima de la mayonesa coloca la lechuga, las dos rodajas de tomate y de nuevo otra rebanada de pan con la mayonesa en la parte de arriba.
7. Coloca en la última capa los filetes de pollo, el beicon y otra rebanada de pan, esta vez con la mayonesa hacia abajo.
8. Corta el sándwich en 4 partes, con dos cortes diagonales en forma de x, y colócalas de forma horizontal a lo largo de un plato. Compleméntalo con patatas fritas.

Solomillo con salsa roquefort y arándanos

Ingredientes

Cantidades para 2 raciones:

250 g de solomillo de cerdo
2 cucharadas de aceite de oliva
Pimienta molida
Sal

Para la salsa roquefort:

150 ml de nata para cocinar (15-18 % M. G.)
50 g de queso roquefort
40 ml de leche

Para complementar:

Mermelada de arándanos (página 205)
Arándanos

Consejos

Sigue bien los pasos para preparar la carne; de esta forma te quedará en su punto y muy jugosa.

Sugerencias

Aunque a mí me encante la combinación de roquefort y arándanos, también puedes complementar la salsa con otra mermelada, o simplemente no poner ninguna mermelada.

Esta es una de las recetas que más me ha sorprendido y gustado de todo el libro; el contraste de sabores y la jugosidad de la carne hecha en su punto hacen de ella una delicia. Para mí, es una receta perfecta para servirla en cenas como las de Nochevieja o Nochebuena. ¡Yo ya sé lo que quiero para este año!

Procedimiento

1. Corta el solomillo en medallones de unos 3 cm de ancho.
2. Coloca todos los ingredientes de la salsa en una sartén a fuego medio. Mézclalos continuamente hasta que se hayan integrado. Aparta la sartén del fuego y continúa la receta.
3. Agrega el aceite a otra sartén, ponla a fuego medio-alto y espera hasta que esté caliente. Añade los medallones de solomillo y espera a que se doren por un lado. Dales la vuelta para que se doren por el otro lado.
4. Añade un poco de sal y pimienta a cada medallón. Baja el fuego a medio-bajo y déjalos durante unos minutos más para que se terminen de hacer por dentro.
5. Sirve la mitad de los medallones en un plato, con la mitad de la salsa roquefort, una cucharada de mermelada y algunos arándanos.

Tarta de macarrones

Ingredientes

Cantidades para un molde de 20 cm de diámetro:

300 g de carne de ternera picada
200 g de macarrones grandes
125 g de salsa de tomate frito
125 ml de vino blanco
1 cebolla pequeña
1 zanahoria
¼ de apio
2 cucharadas de aceite de oliva
1 pastilla de concentrado de caldo
Queso mozzarella rallado
Orégano
Sal

Consejos

Debes utilizar macarrones grandes para que puedan rellenarse bien.

Sugerencias

Te recomiendo servir cada porción de tarta sobre un poco de salsa de tomate frito.

No todas las tartas tienen que ser dulces; de hecho, esta de macarrones no lo es y está riquísima. Es perfecta para el cumpleaños de alguien a quien no le gusten los postres. :)

Procedimiento

1. Pon unos 2 litros de agua en una olla a fuego medio-alto y espera a que comience a hervir. Añade los macarrones y deja que se hagan durante 12 minutos, moviéndolos de vez en cuando.
2. Cuando estén listos, quítales el agua con ayuda de un escurridor o colador.
3. Pela y corta la cebolla junto con la zanahoria en cuadrados pequeñitos. Corta de igual forma el apio.
4. Pon el aceite en una sartén a fuego medio-alto y, cuando esté caliente, añade la cebolla, el apio, la zanahoria y deja que se sofría durante unos minutos moviéndolos de vez en cuando.
5. Pasado el tiempo, añade la carne picada, la sal, la pastilla de caldo desmenuzada y deja que la carne se haga, moviéndola de vez en cuando. Añade el vino y deja que se haga hasta que se evapore el alcohol.
6. Agrégale la salsa de tomate junto con el orégano, mezcla y deja que el tomate se reduzca un poco. Retira la sartén del fuego.
7. Precalienta el horno a 220 ˚C.
8. Coloca los macarrones verticalmente en el molde comenzando por los bordes.
9. Agrega el sofrito de verduras y carne encima de los macarrones y ve dándole golpecitos con un utensilio para que los macarrones se vayan rellenando.
10. Pon un poco de queso junto al orégano por encima y hornea la tarta a 220 ˚C durante 10 minutos o hasta que el queso se gratine.
11. Pasado el tiempo, desmóldala y sírvela en un plato.

Trucha envuelta en beicon

Ingredientes

1 trucha
5 tiras de beicon ahumado
1 ramita de romero
2 rodajas de limón
Sal
Pimienta molida

Si eres tan fan de Juego de Tronos como yo, ¡no te puedes perder esta receta! Se nombra en el libro "Choque de Reyes" y al prepararla te sentirás todo un personaje creado por George R. R. Martin.

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 200 ˚C.
2. Pon la trucha en la bandeja del horno cubierta con un papel de hornear y salpimiéntala por ambos lados.
3. Colócale una rodaja de limón en cada agalla y la ramita de romero dentro de la trucha.
4. Enrolla las tiras de beicon en la trucha, sin dejar separación entre una loncha y otra.
5. Hornéala a 200 ˚C durante 10 minutos o hasta que el beicon comience a dorarse.
6. Sírvela en un plato junto con una ensalada.

Consejos

Pídele al pescadero que te limpie la trucha para así poder meterle la ramita de romero.

Sugerencias

Sustituye el romero por una ramita de orégano o tomillo.

Internacionales

Arroz a la cubana

Ingredientes

300 ml de agua
100 g de arroz
1 diente de ajo
1 plátano macho o verde
1 huevo
Salsa de tomate frito
Aceite de oliva
Sal

Esta receta es originaria de la Cuba colonial, concretamente de cuando comenzaron a introducir el plátano frito en su alimentación. Es muy fácil de preparar y también económico, ya que los ingredientes son muy comunes y se suelen encontrar fácilmente en cualquier supermercado.

Procedimiento

1. Pela y corta el diente de ajo finamente.
2. Pon dos cucharadas de aceite en una olla a fuego medio-alto y espera a que se caliente. Añádele el ajo y deja que se dore un par de minutos.
3. Agrégale también el arroz con un poco de sal. Fríelo durante unos minutos moviéndolo de vez en cuando hasta que el arroz se empiece a dorar.
4. Vierte el agua en la olla, baja el fuego a medio-bajo y deja que el arroz se cueza durante unos 18-20 minutos moviéndolo de vez en cuando.
5. Mientras, corta el plátano en láminas finas y pon abundante aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, fríe el plátano durante unos minutos hasta que se dore por ambos lados.
6. Fríe también el huevo con una pizca de sal en otra sartén a fuego medio con un poco de aceite.
7. Cuando el huevo y el plátano estén fritos, sírvelos en un plato.
8. Una vez que el arroz esté cocido, colócalo en un recipiente redondo tipo bol o taza y dale la vuelta en el plato. Para finalizar, vierte la salsa de tomate frito sobre el arroz.

Consejos

Usa arroz de tipo redondo.

Puedes preparar la salsa de tomate frito casera viéndola en el canal de YouTube de mi madre "Cocina con Carmen".

Sugerencias

El arroz a la cubana también se suele complementar con un par de salchichas a la plancha.

Costillas al estilo Buffalo

Ingredientes

Cantidades para 2 raciones:

1 costillar de cerdo
1 cebolla
1 diente de ajo
2 cucharadas de sal
Pimienta molida

Para la salsa:

150 g de kétchup
2 cucharadas de mantequilla
1 cucharadita de salsa inglesa o perrins
1 cucharadita de vinagre blanco
1 cucharada de miel
½ cucharadita de ajo en polvo

Consejos

Las costillas pueden hacerse directamente en el horno sin cocerlas previamente, pero al cocerlas quedan mucho más tiernas y con más sabor.

Sugerencias

Si eres amante de la comida picante, añade a la salsa 1/2 cucharadita más de cayena en polvo.

Puedes ver cómo se hacen las Buffalo wings en mi canal de cocina en Youtube: "Alitas Picantes | Buffalo Wings".

La salsa búfalo es una salsa picante originaria de buffalo en Nueva York, y se utiliza para complementar las alitas de pollo rebozadas y fritas. Pero, en este caso, yo he decidido utilizar esta salsa para complementar un buen costillar de cerdo.

Procedimiento

1. Corta el costillar por la mitad y la cebolla en trozos grandes.
2. Pon abundante agua a calentar en una olla a fuego medio-alto y añade la cebolla, el ajo, la sal y la pimienta.
3. Una vez que el agua esté caliente, mete los dos medios costillares y deja que se hagan durante 10 minutos.
4. Mientras, haz la salsa poniendo la mantequilla en una sartén a fuego medio-alto y cuando se haya derretido, añade el resto de los ingredientes de la salsa. Mezcla todo bien y deja que se haga durante unos 5 minutos, moviéndola de vez en cuando.
5. Cuando la salsa este lista y las costillas cocidas, pon el horno a precalentar a 200 ˚C.
6. Cubre la bandeja del horno con un papel para hornear y coloca encima los medios costillares. Píntalos con la salsa por ambas caras usando un pincel de cocina y mételos en el horno a 200 ˚C durante 5 minutos.
7. Pasado el tiempo, sácalos, vuelve a pintarlos por ambas caras y hornéalos de nuevo durante 5 minutos dejándolos por la cara contraria a la que se hornearon anteriormente.
8. Repite este proceso de 2 a 3 veces más, hasta que las costillas queden totalmente caramelizadas por una salsa brillante y doradita.
9. Sirve cada medio costillar en un plato acompañado de patatas fritas y la salsa restante.

Cuscús con pollo

Ingredientes

Cantidades para 2 raciones:

125 g de cuscús
125 ml de agua
125 ml de vino blanco
100 g de pollo
100 ml de leche de coco
1 zanahoria
½ cebolla
1 cucharada de mantequilla
1 cucharada de aceite de oliva
¼ cucharadita de curry
Sal

Consejos

Sigue bien los pasos para preparar el cuscús, de esta forma te quedará perfectamente cocido y con los granos sueltos.

Sugerencias

Para que el cuscús tenga más sabor, puedes cocerlo con caldo de verduras o de pollo en lugar de agua.

El primer año de carrera me tenía que quedar muchísimos días a comer en la facultad y la mayoría de ellos me llevaba este plato, ya que lo preparaba la noche anterior en un plis plas y al día siguiente seguía igual de bueno. :)

Procedimiento

1. Pela y corta la cebolla y la zanahoria en cuadraditos pequeños. También corta el pollo en trozos pequeños.
2. Pon el agua con una pizca de sal en un cazo a fuego medio-alto hasta que comience a hervir. Añade el cuscús, aparta el cazo del fuego y deja que se haga durante 5 minutos.
3. Vuelve a poner el cazo en el fuego, añade la mantequilla y mézclalo hasta que la mantequilla se haya derretido.
4. En una sartén, pon el aceite a fuego medio-alto y, una vez que esté caliente, añade la cebolla y muévela de vez en cuando hasta que esté sofrita.
5. A continuación añade el pollo, la zanahoria y sal al gusto. Ve mezclándolos de vez en cuando hasta que el pollo este hecho por fuera.
6. Añade el curry, seguido del vino y mueve la sartén con movimientos de vaivén hasta que el alcohol se haya evaporado.
7. Por último, añade la leche de coco y mezcla bien. Agrega el cuscús y vuelve a mezclar. Deja que se vuelva a calentar durante un par de minutos mezclando de vez en cuando, apártalo del fuego y sírvelo.

Ensalada de col

Ingredientes

Cantidades para 1 ensalada:

½ col
1 zanahoria

Para la salsa:

3 cucharadas de salsa mayonesa
2 cucharadas de leche
2 cucharadas de azúcar
2 cucharaditas de vinagre blanco
1 cucharada de zumo de limón
¼ cucharadita de sal
Una pizca de pimienta molida

También conocida como coleslaw, es una receta que forma parte de la cultura gastronómica estadounidense y se usa para acompañar otros platos, como hamburguesas, carnes asadas, etc. Te sorprenderá su rico sabor y su salsa con un toque agridulce.

Procedimiento

1. Pela la zanahoria y córtala junto con la col en juliana o tiras muy finas.
2. En un recipiente, añade el zumo de limón y la leche, mezcla y déjalos reposar durante 15 minutos.
3. Después, añádele la mayonesa, el azúcar, el vinagre, la sal, la pimienta y bátelo bien hasta que todos los ingredientes se hayan integrado.
4. Coloca la col y la zanahoria en un recipiente grande, agrégale la salsa, mezcla y déjala reposar durante un mínimo de 2 horas en el frigorífico.
5. Una vez pasado el tiempo, ya está lista para servir.

Consejos

La ensalada se puede consumir justo después de prepararla, pero si se deja en el frigorífico, coge un sabor mucho más bueno.

Sugerencias

Puedes utilizar 1/4 de col normal y el otro 1/4 de col lombarda.

Guacamole

Ingredientes

2 aguacates maduros
¼ de tomate
¼ de cebolla
1 ramillete de cilantro
1 cucharadita de zumo de limón o lima
½ cucharadita de sal
Una pizca de cayena en polvo

Es una receta originaria de México que es superfácil y rápida de hacer. Además, es sanísima y la puedes utilizar para complementar muchísimos otros platos. Existen muchas variantes, pero de todas las que he probado, esta es la que más me gusta. :)

Procedimiento

1. Corta el tomate y la cebolla en cuadraditos muy pequeñitos. Pica el cilantro finamente.
2. Abre los aguacates por la mitad, quítales el hueso y, con ayuda de una cuchara, saca toda la pulpa a un recipiente, dejándoles la piel limpia.
3. Añade rápidamente el zumo de limón para que no se oxide y, con ayuda de un tenedor, chafa la pulpa.
4. Agrega el tomate, la cebolla, el cilantro, la sal, la cayena y mezcla.
5. Resérvalo en el frigorífico durante 1 hora antes de servirlo.

Consejos

Consume el guacamole el mismo día que lo prepares, aunque puedes conservarlo durante 24 horas en el frigorífico.

Sugerencias

Para comer el guacamole, usa unos nachos de maíz o complementa unos nachos mexicanos como los que se encuentran en la página 123.

Hummus

Ingredientes

Para el hummus:

250 g de garbanzos cocidos o en conserva
3 cucharadas de mantequilla de cacahuetes
2 cucharadas de aceite de oliva
2-3 cucharadas de agua
1 cucharada de zumo de limón
1 diente de ajo pequeño
½ cucharadita de comino molido
¼ cucharadita de sal

Para complementar:

Aceite de oliva virgen extra
Pimentón picante

Es una crema de garbanzos, que se cree originaria del antiguo Egipto. Es muy popular en la gastronomía de Oriente Próximo, y actualmente se vende en casi cualquier supermercado de España debido a su creciente demanda. Espero que te guste mi versión casera. :)

Procedimiento

1. Pon en una picadora la mantequilla de cacahuetes junto al zumo de limón, y tritura durante 1 minuto.
2. Pica un ajo finamente y añádelo a la picadora. Agrega también el aceite, el comino, la sal y vuelve a triturarlo.
3. Añade los garbanzos y tritura de nuevo durante varios minutos. Si la textura es la deseada, puedes dejarlo así, pero mejora añadiéndole 2-3 cucharadas de agua y volviendo a mezclar.
4. Sírvelo en un plato complementándolo con aceite de oliva y pimentón picante.

Consejos

Consérvalo en el frigorífico y consúmelo antes de que pasen 24 horas tras haberlo hecho.

Sugerencias

Realmente, el hummus se hace con tahini, pero, como no es fácil de encontrar. Se puede sustituir por mantequilla de cacahuetes.

Mac and Cheese

Ingredientes

Cantidades para 2-3 raciones:

150 g de pasta

Para la salsa:

150 g de queso cheddar rallado
125 ml de leche
50 g de queso crema
1 cucharada de mantequilla
½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta molida

Esta receta de macarrones con queso es típica de Estados Unidos. Se hizo muy popular durante la Segunda Guerra Mundial, vendiéndose como un preparado. Tuvo tanta popularidad que, a día de hoy, se sigue comercializando.Aquí os dejo la manera casera de prepararlo.

Procedimiento

1. En una olla a fuego medio-alto, pon un litro de agua y espera a que comience a hervir. Añade la pasta y deja que se haga durante 8-10 minutos.
2. Cuando la pasta esté al dente, retírala del fuego y escúrrela en el fregadero con ayuda de un escurridor o colador.
3. En un cazo a fuego medio, mezcla la leche, el queso crema, la mantequilla, la sal y la pimienta. Cuando el queso crema y la mantequilla se hayan disuelto por completo, añade el cheddar rallado y muévelo constantemente hasta que se derrita.
4. Tras varios minutos, la salsa estará lista, así que agrégale la pasta cocida y mezcla bien.
5. Sirve en una fuente o en platos individuales.

Consejos

Yo he utilizado el tipo de pasta que tenemos en España para hacer la fideuá, ya que es la que más se parece a los macarrones que usan los norteamericanos, pero puedes utilizar cualquier otro tipo de pasta.

Sugerencias

También puedes colocar los macarrones con queso ya listos en una fuente apta para horno, espolvorearle un poco de queso rallado por encima y gratinarlo en el horno a 250 ˚C.

Nachos mexicanos

Ingredientes

100 g de nachos de maíz

Para el chili con carne:

125 g de carne de ternera picada
125 g de salsa de tomate frito
5 cucharadas de judías rojas cocidas o en conserva
1 cucharada de salsa perrins o inglesa
1 cucharada de aceite de oliva
¼ de cebolla
Sal
Una pizca de cayena en polvo

Para el pico de gallo:

1 tomate
¼ de cebolla
¼ de pimiento verde
1 cucharadita de zumo de limón o lima
Unas hojitas de cilantro fresco
Una pizca de sal

Para complementar:

Queso rallado
Jalapeños en conserva
Guacamole
Salsa agria

Consejos

Utiliza un plato apto para horno, como por ejemplo, los de barro.

Puedes preparar el guacamole siguiendo la receta de la página 117 y la crema agría según la página 125.

Otra de las recetas del famoso restaurante Foster´s Hollywood; los nachos San Fernando. Os tengo que confesar que yo no soy capaz de comérmelos con los jalapeños, pero para los amantes del picante les da un toque superbueno. Mi madre es adicta a estos nachos y desde que los probó por primera vez no para de prepararlos en casa. ¡Una madre moderna donde las haya!

Procedimiento

1. Primero haz el pico de gallo, cortando todas las verduras en cuadraditos muy pequeñitos y picando el cilantro finamente. Ponlo todo en un recipiente y añádele el zumo de limón y la pizca de sal. Mezcla y reserva en el frigorífico.
2. Para hacer el chili con carne, pon el aceite en una sartén a fuego medio y espera a que esté caliente. Agrega la cebolla y muévela de vez en cuando. Cuando esté sofrita, añádele la carne, las judías y mezcla. Pasados unos 2-3 minutos, agrega también la salsa de tomate, la salsa inglesa, una pizca de sal y cayena en polvo al gusto. Mezcla bien y deja que se cocine a fuego medio-alto hasta que toda la salsa se haya reducido.
3. Precalienta el horno a 250 ˚C.
4. En un plato, coloca los nachos, seguidos del chili con carne y el queso rallado. Mételo en el horno durante unos 5 minutos o hasta que el queso se haya fundido.
5. Una vez fuera, agrega el pico de gallo, algunas rodajas de jalapeños, un poco de guacamole y salsa agria.

Sugerencias

Yo he utilizado una mezcla de queso semicurado, cheddar y edam, pero puedes usar el que más te guste.

Quesadilla de pollo

Ingredientes

Para la quesadilla:

2 tortitas de trigo mexicanas
125 g de carne de pollo
1 cebolla pequeña
50 g de queso rallado
2 cucharadas de azúcar moreno
1 cucharada de salsa inglesa o perrins
1 cucharada de aceite de oliva
Sal

Para la salsa agria:

2 cucharadas de nata para cocinar (15-18 % M. G.)
1 cucharadita de zumo de limón
¼ de cucharadita de vinagre blanco
1 pizca de sal

Para complementar:

Cuadraditos de beicon frito

Consejos

No pongas un exceso de queso, ya que al hacerse en la sartén se derretirá y saldrá de las tortitas.

Sugerencias

También puedes preparar unas quesadillas estilo mexicano rellenándolas con chili con carne, queso y pico de gallo, siguiendo la receta de la página 123.

La última vez que fui a comer al Tommy Mel´s pedí unas quesadillas de pollo que estaban riquísimas, pero como en Cádiz no hay ningún establecimiento de este restaurante, decidí hacer unas lo más parecidas posibles y tengo que admitir que han sido todo un éxito. :)

Procedimiento

1. Primero prepara la salsa, poniendo todos los ingredientes en un recipiente y batiéndolos con una batidora de varillas hasta que la crema espese. Resérvala en el frigorífico.
2. Corta la carne de pollo y la cebolla en cuadraditos pequeños.
3. Pon el aceite en una sartén a fuego medio-alto y, cuando esté caliente, añade la cebolla. Ve moviéndola de vez en cuando hasta que esté sofrita. Agrega el pollo, mézclalo y deja que se haga durante unos minutos.
4. Añádele una pizca de sal, el azúcar moreno y la salsa perrins. Muévelo de vez en cuando hasta que el pollo y la cebolla se hayan caramelizado.
5. En otra sartén a fuego medio, coloca una tortita de trigo, seguida del queso rallado, el preparado de pollo con cebolla, un poco más de queso y la otra tortita.
6. Pasados unos minutos la tortita de abajo se habrá dorado, así que dale la vuelta y deja que se dore por el otro lado.
7. Sírvela en un plato cortada en 4 partes, con un poco de beicon frito por encima y acompañadas de la salsa agria.

Sándwich Montecristo

Ingredientes

Cantidades para 2 sándwiches:

4 rebanadas de pan de molde
2 lonchas de pechuga de pavo
2 lonchas de jamón cocido
2 lonchas de queso
2 huevos
2 cucharadas de leche
1 cucharada de aceite de oliva
Sal

Para complementar:

Sirope de arce

¿Conocéis el sándwich francés croque-monsieur? Pues esta es su versión norteamericana. :) Se suele complementar con algo dulce; por ejemplo, sirope de arce, mermelada o frutas, que harán un contraste delicioso con el sándwich.

Procedimiento

1. Monta los sándwiches poniendo una rebanada de pan, el jamón cocido, el queso, la pechuga y otra rebanada de pan.
2. En un plato hondo, mezcla los huevos con un poco de sal y la leche.
3. Pon el aceite en una sartén a fuego medio. Cuando esté caliente, pasa el sándwich por la mezcla de huevo y leche, de forma que impregne todas las caras, y seguidamente ponlo en la sartén. Espera a que se dore por esa cara.
4. Dale la vuelta para que se dore por el otro lado y, cuando ya esté completamente dorado, sácalo a un plato.
5. Compleméntalos con un poco de sirope de arce.

Consejos

Para que el sándwich quede más compacto, puedes meterlo unos 30 segundos en el microondas antes de pasarlo por la leche y los huevos.

Sugerencias

Puedes complementarlos con un poco de azúcar glas; así también quedarán deliciosos.

Hash browns con huevo y beicon

Ingredientes

Cantidades para 4 tortitas de patata:

2 patatas medianas
4 huevos de codorniz
100 g de beicon
1 cucharada de aceite de oliva
Sal
Pimienta molida

Consejos

Secar bien las patatas antes de llevarlas a la sartén es un paso muy importante, ya que cuanto más secas estén, más crujientes quedarán las tortitas.

Sugerencias

Puedes añadir 1/4 de cebolla rallada a las patatas antes de hacer las tortitas.

Si tienes dudas de cómo hacer las hash browns, puedes buscar la videoreceta en nuestro canal de Youtube, "Cocina para todos".

Esta receta es muy típica en Estados Unidos y normalmente se consumen para desayunar acompañadas de huevos y beicon. Así que en lugar de preparar cada ingrediente por separado, he pensado que sería buena idea unir todos esos ingredientes en una sola receta. :)

Procedimiento

1. Pela las patatas y rállalas en un recipiente con un rallador de corte grueso.
2. Coge todas las patatas ralladas con ayuda de las manos y presiónalas muy bien de forma que toda el agua se quede en el recipiente. Para secarlas aún más, colócalas en un paño de cocina y presiona bien.
3. Corta el beicon en pequeños cubitos y fríelos en una sartén a fuego medio-alto sin necesidad de usar aceite, moviéndolos de vez en cuando.
4. Pasa las patatas a un recipiente nuevo y añade sal y pimienta al gusto. Mezcla bien.
5. Pon el aceite en una sartén a fuego medio-alto y, mientras se va calentando, separa las patatas en cuatro partes iguales, haz una bolita con cada parte y, con ayuda de las manos, aplánalas hasta que tengan forma de tortita.
6. Cuando el aceite esté caliente, coloca las tortitas en la sartén y espera a que se doren por ese lado.
7. Una vez doradas, dales la vuelta y coloca encima de cada tortita un huevo de codorniz en el centro y el beicon alrededor. Cubre la sartén con una tapa o un plato para que el huevo pueda cocinarse.
8. Una vez que las tortitas estén doradas por la otra cara y también estén hechos los huevos, retíralas del fuego y sírvelas complementadas con un poco de cebollino picado.

Asiáticas

Cerdo agridulce

Ingredientes

Cantidades para 2 raciones:

300 g de carne de cerdo
½ cebolla
½ pimiento verde
½ pimiento rojo
1 cucharada de aceite de girasol
Sal
Pimienta molida

Para el rebozado:

1 huevo
100 g de maicena

Para la salsa:

125 ml de kétchup
50 g de azúcar
3 cucharadas de vinagre blanco
2 cucharadas de salsa de soja

Consejos

En lugar de usar la bolsa de congelación, también puedes poner la maicena en otro recipiente e ir rebozando cada cubo de manera tradicional; pero con la bolsa se hace de forma mucho más rápida y limpia.

Sugerencias

Puedes cambiar la carne de cerdo por pollo, pavo o la que más te guste.

También puedes añadir trozos de piña cortada en cubos junto a las verduras.

La verdad es que nunca me he pedido este plato en ningún restaurante asiático, ya que me gusta tanto la forma en la que lo hacemos en mi casa que prefiero pedirme otros platos, así que no me he podido resistir a compartir esta receta con vosotros.

Procedimiento

1. Corta la cebolla, el pimiento verde y el pimiento rojo en cuadrados de tamaño mediano. También corta la carne en cubos medianos y añádeles un poco de sal y pimienta.
2. Bate el huevo en un recipiente.
3. Pon la maicena en una bolsa de congelación. Introduce la mitad de los trozos de carne en el huevo, muévelos para que se impregnen bien y seguidamente pasa cada trozo a la bolsa con maicena. Cierra la bolsa y agítala bien de forma que todos los trozos estén bien rebozados.
4. Saca la carne a un plato y haz el mismo procedimiento con la otra mitad.
5. Pon una sartén con abundante aceite a fuego medio-alto y, una vez que esté caliente, fríe la carne de cerdo hasta que el rebozado esté doradito. Saca la carne a un plato con un papel absorbente.
6. En un cazo agrega todos los ingredientes de la salsa y mézclalos a fuego medio. Cuando el azúcar esté disuelto, deja que la salsa se haga durante unos 4 minutos mientras se sigue moviendo a fuego medio. Una vez lista, retira el cazo del fuego.
7. Pon una cucharada de aceite en una sartén a fuego medio, agrega las verduras, añádeles un poco de sal y déjalas sofreír durante unos minutos moviéndolas de vez en cuando.
8. A continuación añade la carne rebozada y la salsa preparada anteriormente. Mezcla todo bien durante un par de minutos.
9. Sirve cada ración en un plato.

Chop suey de ternera

Ingredientes

- 150 g de carne de ternera
- 4 champiñones
- 1 zanahoria
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla
- ¼ de pimiento verde
- ¼ de pimiento rojo
- ¼ de calabacín
- ¼ de repollo
- 4 cucharadas de brotes de soja
- 2 cucharadas de salsa de ostras
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharada de maicena
- 1 cucharada de vino de arroz o blanco
- ½ cucharada de azúcar
- Aceite

El chop suey es un plato de origen chino-estadounidense, compuesto por muchas verduras cortadas en juliana y acompañadas de una salsa que las complementa y les da más sabor. Aparte de verduras, también se le puede añadir ternera, pollo o gambas.

Procedimiento

1. Mezcla en un recipiente la salsa de ostras, la salsa de soja, la maicena y el azúcar.
2. Corta el diente de ajo y los champiñones en láminas. El resto de las verduras córtalas en juliana o tiras muy finas y la ternera en tiras de 1 cm aproximadamente.
3. Pon el aceite en una sartén a fuego medio-alto y cuando esté caliente añade el ajo, la cebolla, los dos tipos de pimiento, la ternera y el vino. Mezcla de vez en cuando y deja que se hagan hasta que la ternera se haya hecho por fuera y el vino se haya reducido.
4. Añade los champiñones, la zanahoria, el calabacín, el repollo y los brotes de soja. Mézclalos bien y deja que se hagan durante un par de minutos.
5. Agrega la salsa preparada con anterioridad, mezcla y deja que se haga durante un par de minutos.
6. Retíralo del fuego y sírvelo en un plato.

Consejos

Es más cómodo hacerlo en una sartén tipo wok.

Sugerencias

Puedes incorporar o quitar verduras según tus preferencias.

Ensalada china

Ingredientes

Para la ensalada:

½ lechuga iceberg
1 zanahoria
2 cucharadas de maíz dulce
2 lonchas de jamón york
Alga agar-agar

Para la salsa:

4 cucharadas de vinagre de arroz o manzana
2 cucharadas de azúcar
1 cucharadas de salsa mayonesa
1 cucharada de aceite de girasol
¼ cucharadita de sal

Consejos

Puedes hacer la salsa mezclando todos los ingredientes con un tenedor o cuchara, pero no quedará emulsionada del todo.

Sugerencias

Para que la salsa tenga más sabor, añade 1/4 cucharadita de ajinomoto o glutamato monosódico.

La ensalada china puede ser de las pocas recetas de los restaurantes asiáticos que no me termina de convencer, pero como a mis padres les encanta, se la preparé a ellos y, según dicen, "está muy buena y es bastante parecida a la del asiático". :)

Procedimiento

1. Pela la zanahoria y córtala en juliana o tiras finas. Corta de igual forma el jamón york y la lechuga iceberg en trozos grandes.
2. Hidrata el alga en agua fría durante 10 minutos.
3. Prepara la salsa poniendo todos los ingredientes en un vaso batidor y bátelos hasta que se hayan integrado.
4. Sírvela colocando en un plato la lechuga, seguido de la zanahoria, el jamón york, el maíz dulce, las algas escurridas y la salsa.

Fideos fritos tres delicias

Ingredientes

Cantidades para 2 raciones:

125 g de fideos de trigo
50 g de guisantes
50 g de jamón cocido
1 zanahoria
1 huevo
6 gambas
3 cucharadas de aceite de girasol
2 cucharadas de salsa de soja
2 cucharadas de azúcar moreno
1 cucharadita de sal

Consejos

Si tienes, es mejor que utilices un wok en lugar de una sartén.

También puedes poner la tortilla, la zanahoria, las gambas, el jamón cocido y los guisantes a la vez que los fideos, pero si los añades después, quedarán más coloridos, ya que no se impregnará tanto de salsa de soja.

Sugerencias

Puedes sustituir los fideos de trigo por fideos de arroz.

Una de las recetas asiáticas más conocidas es el arroz tres delicias, ¿qué te parece si cambiamos el arroz por fideos?

Procedimiento

1. Pela y corta la zanahoria en cubitos muy pequeños.
2. Bate el huevo con un poco de sal, y haz una tortilla con una cucharada de aceite en una sartén a fuego medio. Deja que se dore por ambos lados y, una vez hecha, sácala y córtala en cuadraditos pequeños.
3. Pon abundante agua en una olla a fuego fuerte y espera hasta que comience a hervir. Añade los fideos, retira la olla del fuego y deja que se hagan durante 6-8 minutos o hasta que estén tiernos. Pasado el tiempo colócalos en un escurridor o colador.
4. Añade dos cucharadas de aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cuando esté caliente añade los fideos y deja que se frían durante unos minutos moviéndolos constantemente.
5. Agrega la salsa de soja, el azúcar moreno, la sal y mezcla bien.
6. A continuación añade la zanahoria, la tortilla, los guisantes y las gambas. Mézclalo bien y déjalo durante unos minutos hasta que las gambas se hagan.
7. Retira la sartén del fuego y sirve los fideos.

Pollo con almendras y nueces

Ingredientes

Cantidades para 2 raciones:

1 pechuga de pollo
1 pimiento verde
1 cebolla
2 zanahorias
4 champiñones
2 cucharadas de aceite de girasol
Almendras
Nueces
Sal

Para la salsa:

250 ml de caldo de pollo
2 cucharadas de salsa de soja
2 cucharadas de azúcar moreno
2 cucharadas de maicena

Consejos

Es más cómodo hacer la receta en una sartén tipo wok, y si te gustan las comidas más bien sosas, no añadas sal.

Cada vez que comemos en un asiático, mi novio siempre se pide este plato, así que no me he podido resistir a conseguir la receta para poder preparárselo yo misma en casa con mucho cariño. :)

Procedimiento

1. Pela la zanahoria y córtala primero en láminas y después en rombos haciendo cortes diagonales. Corta de la misma forma el pimiento.
2. Corta los champiñones en láminas y la cebolla en cuadrados de tamaño mediano.
3. Trocea la pechuga de pollo en cubos medianos.
4. Pon el aceite en una sartén a fuego medio-alto, y cuando el aceite esté caliente añade los trozos de pollo. Añádele un poquito de sal y deja que se doren ligeramente.
5. Pasados unos minutos, baja el fuego a medio, añade las verduras y mézclalas. Mueve de vez en cuando.
6. Mientras, en un cazo a fuego medio, pon todos los ingredientes de la salsa y mézclala constamente hasta que se vuelva brillante y un poco espesa.
7. Cuando la salsa esté lista y las verduras un poco hechas, agrega la salsa en la sartén, junto con las almendras y las nueces. Mezcla bien y retira del fuego.

Sugerencias

Sustituye el caldo de pollo por caldo vegetal, o agua y una pastilla de concentrado de caldo.

Pollo al sésamo

Ingredientes

1 pechuga de pollo
2 cucharadas de aceite de girasol

Para la salsa:

4 cucharadas de caldo de pollo
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharada de miel
1 cucharadita de maicena
Una pizca de jengibre en polvo

Para complementar:

Sésamo blanco y negro
Cebollino picado

Este pollo tiene un sabor que a mí me encanta, porque mezcla lo dulce de la miel con lo salado de la soja. Es parecido al pollo a la miel estilo chino, pero un poco menos dulce.

Procedimiento

1. Mezcla todos los ingredientes de la salsa en un recipiente.
2. Corta la pechuga en cubos pequeños.
3. Pon el aceite en una sartén a fuego medio-alto y, una vez que esté caliente, añade el pollo. Ve moviéndolo de vez en cuando hasta que esté doradito.
4. Baja el fuego a medio, añade la salsa y deja que se haga durante unos 3-4 minutos moviéndolo de vez en cuando.
5. Sírvelo en un plato y compleméntalo con un poco de sésamo y cebollino.

Consejos

No dejes espesar mucho la salsa en el fuego, ya que al enfriarse espesa aún más.

Sugerencias

También puedes usar el rebozado del cerdo agridulce de la página 133 para darle un toque más crujiente.

Puedes sustituir el caldo de pollo por agua.

Rollitos de primavera

Ingredientes

Cantidades para 8 unidades:

8 láminas de masa brick
200 g de carne de ternera picada
1 cebolla
1 zanahoria
¼ de col
1 huevo
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharada de azúcar moreno
Sal
Pimienta molida

Consejos

Deja que el líquido del relleno se evapore muy bien antes de ponerlo sobre las láminas, ya que si la masa brick se moja, se abrirá al freír los rollitos.

Sugerencias

Puedes cambiar la carne de ternera por pollo o cerdo.

Si no entiendes cómo se envuelve el relleno con la masa brick, puedes ver la videoreceta de los rollitos de primavera buscándola en mi canal de Youtube.

Puedes complementar los rollitos con salsa agridulce, y si quieres hacerla de forma casera, puedes verla también en el canal.

No podía faltar esta típica receta asiática en el libro. Con ella descubrí que me encantaba la col, y ahora soy capaz de comerla en cualquier plato, ¡incluso cruda! :)

Procedimiento

1. Pela y corta la zanahoria y la cebolla en cuadraditos pequeños. Corta también la col en juliana o láminas finas.
2. Pon aceite en una sartén a fuego medio-alto y, una vez que esté caliente, añade la cebolla, la col y la zanahoria. Agrega un poco de sal y deja que se sofrían moviéndolas de vez en cuando.
3. Añade la carne picada y ve moviéndola cada poco tiempo, hasta que esté hecha.
4. Agrega la salsa de soja, el azúcar y un poco de sal y pimienta. Mézclalo de vez en cuando y deja que se haga hasta que todo el líquido se haya reducido. Aparta la sartén del fuego.
5. Bate el huevo con una pizca de sal.
6. Coge dos cucharadas del relleno y colócalas horizontalmente a 3 cm de un borde de la lámina. Cubre el relleno con esos 3 cm y dale una vuelta llevando el relleno hacia el centro de la lámina.
7. Pon un poco de huevo batido a cada lado del relleno y dobla la masa sobrante del lado derecho e izquierdo hacia el centro de forma que cubra más el relleno.
8. Pinta con huevo el borde de la masa brick y ve dándole vueltas al relleno hasta que esté formado el rollito. Asegúrate de que el borde queda bien pegado al rollito. Repite el mismo proceso hasta tener 8 rollitos.
9. Fríelos en una sartén a fuego medio-alto con abundante aceite o en una freidora hasta que estén doraditos. Sácalos a un plato con un papel absorbente.

Tallarines con verduras

Ingredientes

Cantidades para 2 raciones:

150 g de tallarines
2 zanahorias
1 cebolla
½ pimiento verde
½ pimiento rojo
1/8 de repollo
2 cucharadas de aceite de girasol
2 cucharadas de salsa de soja
2 cucharadas de azúcar moreno
1 cucharadita de sal
Una pizca de pimienta molida

Consejos

Es más cómodo que uses un wok en lugar de una sartén.

Sugerencias

Añade otras verduras, como champiñones, calabacín, etc.

Me encanta cómo se preparan las verduras en la cocina asiática, ya que se hacen muy poquito, quedando supercrujientes y con muchísimo más sabor. En esta receta las combino con unos ricos tallarines fritos.

Procedimiento

1. Pon abundante agua en una olla a fuego medio-alto y cuando comience a hervir añade los tallarines. Deja que se hagan durante unos 10 minutos y, pasado el tiempo, escúrrelos con ayuda de un colador.
2. Pela la zanahoria, la cebolla y corta todas las verduras en juliana o tiras finas.
3. Agrega el aceite en una sartén a fuego medio-alto y cuando esté caliente añade los tallarines. Fríelos durante un par de minutos moviéndolos de vez en cuando. Añade todas las verduras y mezcla.
4. Por último, agrega la salsa de soja, el azúcar moreno, la sal, la pimienta molida e intégralos.
5. Pasados unos 5 minutos, retíralos del fuego y sírvelos.

Ternera con salsa de ostras

Ingredientes

Cantidades para 2 raciones:

- *250 g de ternera fileteada*
- *1 cebolla*
- *4 champiñones*
- *2 cucharadas de salsa de soja*
- *4 cucharadas de salsa de ostras*
- *1 cucharada de maicena*
- *1 cucharada de azúcar*
- *1 cucharada de aceite de girasol*

Consejos

No hace falta que dejes marinar la carne, pero de esta forma quedará con más sabor y más tierna.

Sugerencias

Puedes añadirle otras verduras, como por ejemplo zanahorias o pimientos, y también sustituir la ternera por pollo.

Me encanta combinar este plato junto al arroz tres delicias, ya que la salsa hace que el arroz tenga muchísimo más sabor y esté más jugoso. Si estás cansado de hacer la ternera siempre igual, te animo a que la prepares de esta forma. ¡Te sorprenderá!

Procedimiento

1. Pela y corta la cebolla en cuadrados medianos. Lamina los champiñones y corta el filete en trozos medianos.
2. Coloca la ternera en un recipiente, añádele la maicena, 1 cucharada de salsa de soja y otra de salsa de ostras. Mezcla todo bien y déjalo marinar en el frigorífico durante 30 minutos.
3. Pasado el tiempo, pon el aceite en una sartén a fuego medio-alto y cuando esté caliente añade la ternera. Muévela de vez en cuando.
4. Después de un par de minutos, cuando la ternera ya esté hecha por fuera, baja el fuego a medio y añádele también, los champiñones junto a la cebolla y mezcla.
5. Mientras, en un recipiente, mezcla 3 cucharadas de salsa de ostras, 1 cucharada de salsa de soja, el azúcar y agrégalo a la sartén.
6. Mézclalo bien y deja que se haga durante un par de minutos más.
7. Retira la sartén del fuego y sírvela en un plato.

Postres
Con chocolate

Arroz con leche y chocolate blanco

Ingredientes

Cantidades para 4 raciones individuales:

750 ml de leche
110 g de arroz
150 ml de nata para montar (35% M. G.)
75 g de chocolate blanco
50 g de azúcar
1 vaina de vainilla

Consejos

Elige un arroz especial para postres o del tipo redondo.

Usa leche entera para que el arroz tenga mucha más consistencia y sabor.

Sugerencias

Puedes cambiar el chocolate por chocolate con leche o chocolate negro.

Si quieres saber cómo se hace el arroz con leche tradicional, puedes ver cómo lo hace mi madre en su canal de Youtube "Cocina con Carmen".

Aquí tenéis una versión un poco más moderna de un postre tan típico como arroz con leche. Es una alternativa deliciosa, ya que el chocolate le aporta una cremosidad y un dulzor buenísimo.

Procedimiento

1. Pon en una olla a fuego medio la leche junto con la vaina de vainilla abierta por la mitad y espera hasta que comience a hervir.
2. Una vez que la leche esté hirviendo, retira la vaina de vainilla y añade el arroz. Pon el fuego medio-bajo y muévelo de vez en cuando.
3. Después de unos 20 minutos, añádele el azúcar y mezcla hasta que se haya integrado.
4. Deja que el arroz se termine de cocer durante unos 15 minutos más o hasta que esté tierno moviéndolo de vez en cuando. Una vez listo, retira la olla del fuego.
5. Pon el chocolate partido en onzas en un recipiente. Calienta la nata en el microondas durante 30 segundos o en un cazo durante unos minutos. Agrega la nata al chocolate y mézclalo bien hasta que todo el chocolate esté derretido.
6. Añade la mezcla de nata y chocolate a la olla, mezcla y vuelve a ponerlo a fuego medio durante un par de minutos, mientras lo vas moviendo constantemente.
7. Sírvelo en raciones individuales y consérvalo en el frigorífico.

Barritas crujientes de cereal y nubes

Ingredientes

Cantidades para 10 barritas en un molde de 20 cm x 20 cm:

Para las barritas:

125 g de nubes
75 g de arroz inflado
25 g de mantequilla

Para decorar:

100 g de chocolate blanco
20 mini nubes

Consejos

Puedes usar cualquier tipo de nube; las más comunes son las de color rosa y blanco.

Cuando agregues el arroz inflado al cazo, intenta mezclarlo con rapidez, ya que la mezcla se endurece con bastante facilidad.

Sugerencias

También se puede decorar con otro tipo de chocolate y otros complementos, como por ejemplo chocolate negro y nueces, chocolate con leche y Lacasitos o las combinaciones que se te ocurran.

Puedes ver una receta similar en nuestro canal de Youtube "Barritas crujientes de cereal con oreo y sin horno"

Hace poco fui a una tienda Tiger y me encontré con unas nubes o malvaviscos de un tamaño XXL. Por pura curiosidad las compré y me puse a pensar en qué recetas las podía usar. Combiné unos cereales y las nubes y... Tachán! :)

Procedimiento

1. Prepara el molde cubriéndolo con un papel de hornear o untando las paredes con un poco de mantequilla para que después sea más fácil desmoldarlo.
2. Pon un cazo a fuego medio, añade la mantequilla y, una vez derretida, agrega las nubes.
3. Ve mezclando constantemente hasta que todas las nubes estén derretidas e integradas con la mantequilla. Añade el arroz inflado y mezcla rápidamente.
4. Pon todo el contenido del cazo en el molde, coloca otro papel de hornear encima y, con ayuda de las manos, presiona bien para extenderlo y aplanarlo.
5. Una vez que ocupe todo el molde y la superficie sea lisa, derrite el chocolate a intervalos de 30 segundos en el microondas o al baño maría y cubre toda la superficie con él.
6. Por último, decóralo con las mininubes y déjalo reposar unos 15 minutos en el frigorífico.
7. Pasado el tiempo, desmóldalo y córtalo en forma de barritas.

Batido de chocolate y cacahuetes

Ingredientes

125 ml de leche
2 bolas de helado de chocolate
2 cucharadas de mantequilla de cacahuetes

Para decorar:
Nata montada (página 207)
Sirope de chocolate
Virutas de chocolate

Consejos

Utiliza leche entera para que el batido tenga mucho más sabor.

Usa un helado de chocolate de calidad, como por ejemplo el de chocolate belga.

Sugerencias

Si quieres hacer un batido de chocolate a secas, sustituye la mantequilla de cacahuetes por un poco más de helado.

¿Conoces las chocolatinas Reese's? Son unos snacks americanos de chocolate y mantequilla de cacahuete que les encantan a muchos de los seguidores del canal, y a mí también, por supuesto. :) Como son difíciles de conseguir en España, suelo hacerme este batido, ya que tiene un sabor muy similar y es una alternativa refrescante y deliciosa.

Procedimiento

1. Pon en un vaso batidor la leche, el helado de chocolate y la mantequilla de cacahuetes.
2. Bate hasta obtener una mezcla homogénea y sírvelo en un vaso.
3. Introduce la nata montada en una manga pastelera con una boquilla de estrella.
4. Decora el batido con la nata montada haciendo movimientos circulares mientras presionas la manga pastelera.
5. Sobre la nata ponle un poco de sirope de chocolate y algunas virutas de chocolate, que se pueden hacer fácilmente rallando una tableta de chocolate con un pelapatatas.

Bizcocho de chocolate

Ingredientes

Cantidades para 12 porciones en un bundt cake de 26 cm de diámetro:

250 g de harina
250 g de azúcar
150 ml de leche
125 ml de aceite de oliva suave
120 g de chocolate negro
3 huevos
8 g de levadura química

Consejos

Comprueba si el bizcocho está hecho por dentro con ayuda de un palillito. Si sale limpio ya está listo. En el caso de que no esté aún hecho y se esté dorando demasiado, puedes cubrirlo por arriba con un papel de aluminio.

Sugerencias

Puedes añadir 50 g de chips de chocolate a la masa, y también sustituir el chocolate negro por chocolate con leche.

Está aún más rico cubierto con una ganache de Nutella, que puedes ver cómo se hace buscando en YouTube "Pastel de Nutella húmedo".

Este bizcocho es muy parecido al de vainilla, solo que sabe a chocolate y queda más jugoso aún. Con lo fácil y rápido que se hace, no te esperas que esté tan bueno, pero te aseguro que es mi bizcocho de chocolate favorito.

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 170 ˚C.
2. Derrite el chocolate a intervalos de 30 segundos en el microondas o al baño maría. Deja templar.
3. En un recipiente añade los huevos y bátelos junto con el azúcar.
4. Asegúrate de que el chocolate no está muy caliente e intégralo en la mezcla de huevos y azúcar.
5. Seguido, añade la leche, el aceite y vuelve a batir.
6. En otro recipiente mezcla la harina con la levadura química. Agrégala al otro recipiente tamizándola e intégrala en la mezcla.
7. Engrasa el molde con un poco de mantequilla o espray antiadherente y vierte la mezcla.
8. Hornéalo a 170 ˚C durante 30-35 minutos.
9. Una vez fuera, deja que se enfríe por completo sobre una rejilla antes de desmoldarlo.

Brownie con nueces

Ingredientes

Cantidades para 12 porciones en un molde de 30 cm x 20 cm:

250 g de mantequilla o margarina
250 g de azúcar
120 g de chocolate negro
100 g de harina de trigo
100 g de nueces
4 huevos

Consejos

Para saber si está hecho, pincha el brownie con un palillito, y si sale limpio, significa que ya está listo.

Sugerencias

Puedes sustituir el chocolate negro por chocolate con leche.

Te recomiendo calentar el brownie 20 segundos en el microondas y complementarlo con una bola de helado de vainilla. De esta forma se crea un contraste de temperaturas en la boca. :)

Un postre muy fácil de hacer, que necesita muy poquitos ingredientes y que además está riquísimo. Un clásico para los chocoadictos que nunca decepciona a nadie.

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 185 ˚C.
2. En un recipiente pon la mantequilla junto con el chocolate y derrítelos en el microondas a intervalos de 30 segundos o en un cazo al baño maría.
3. Mientras se enfría, en otro recipiente bate, con ayuda de una batidora de varillas los huevos junto con el azúcar hasta que adquiera un color blanquecino.
4. A continuación, añade la mezcla de chocolate con mantequilla y mezcla.
5. Por último, agrega la harina tamizándola e intégrala en la mezcla. Añade las nueces troceándolas con ayuda de los dedos e intégralas también.
6. Forra el molde con un papel de hornear o úntalo con un poco de mantequilla y vierte la mezcla del brownie.
7. Hornéalo a 185 ˚C durante 30-35 minutos.
8. Una vez que esté hecho, sácalo y deja que se enfríe por completo para desmoldarlo y cortarlo en porciones.

Gofres de brownie

Ingredientes

Cantidades para 8 gofres:

250 ml de leche
140 g de harina de trigo
65 g de chocolate negro
50 ml de aceite de oliva suave
50 g de azúcar
20 g de cacao en polvo
2 huevos
2 cucharaditas de levadura química
1 cucharadita de esencia de vainilla
½ cucharadita de sal

Para complementar:

Helado de vainilla
Nutella
Fideos de colores

Consejos

Con cuidado, pon un poco de aceite en la gofrera cada vez que vayas a hacer un gofre.

Sugerencias

Puedes sustituir el chocolate negro por chocolate con leche o poner el helado que más te guste.

Si no tienes gofrera, puedes usar una sandwichera, pero, evidentemente, te saldrán los gofres con otra forma. ;)

Sí..., has leído bien, "gofres de brownie". Una combinación brutal que no puede pasar inadvertida allá por donde va; de hecho, ¡espero que no hayas arrancado la página de la foto y te la hayas comido! Jajaja.

Procedimiento

1. Pon en un recipiente la harina, el cacao, la levadura, la sal y mezcla. Separa las claras de las yemas de los huevos.
2. Derrite el chocolate en el microondas a intervalos de 30 segundos o al baño maría. Viértelo en otro recipiente junto a la leche, la esencia de vainilla y la yema de los dos huevos. Mezcla bien.
3. Coloca las claras de los huevos en otro recipiente junto con el azúcar y móntalas con ayuda de una batidora de varillas.
4. Añade el contenido del primer recipiente al segundo y mezcla hasta que estén totalmente integrados. Agrega las claras montadas e intégralas con ayuda de una lengua pastelera y movimientos envolventes.
5. Pon un poco de aceite en la gofrera con ayuda de una servilleta y espera a que esté caliente.
6. Rellena completamente el molde con la mezcla preparada, cierra la gofrera y espera que se haga durante unos minutos.
7. Saca los gofres a un plato y sigue el mismo proceso con el resto de la mezcla.
8. Complementa los gofres con una bola de helado, un poco de Nutella y fideos de colores.

Mugcake de brownie

Ingredientes

Cantidades para una taza de 300 ml:

6 onzas o porciones de chocolate negro
3 cucharadas de harina de trigo
3 cucharadas de azúcar
2 cucharadas de mantequilla o margarina
2 cucharadas de leche
2 cucharadas de nueces
1 cucharada de cacao en polvo
1 huevo
¼ cucharadita de levadura química
Una pizca de sal

Consejos

Para que se haga de forma uniforme, coloca la taza en el borde del plato giratorio del microondas.

Pon un papel de hornear alrededor de la taza sujetado con una goma elástica para que el contenido no rebose en el microondas.

Sugerencias

Puedes hacerlo con chocolate con leche o poner 3 onzas de chocolate con leche y 3 onzas de chocolate negro.

Si quieres que quede más jugoso, la segunda vez que lo metas en el microondas déjalo 30 segundos en lugar de 50.

Con esta receta aprenderás a hacer un rico y jugoso brownie en tan solo unos 5 minutos. ¡¿A qué esperas para probarlo?!

Procedimiento

1. En una taza pon el chocolate y la mantequilla. Derrítelos en el microondas a intervalos de 30 segundos, mezclándolos entre cada intervalo hasta que se hayan derretido. Deja templar.
2. Añade el huevo y vuelve a mezclar.
3. Agrégale también la leche e intégrala.
4. En otro recipiente mezcla la harina, el cacao, la levadura, la sal y añádelos a la taza. Vuelve a mezclar.
5. Por último, agrega una cucharada de nueces y mezcla.
6. Mételo en el microondas a máxima potencia durante 40 segundos, sácalo y colócale las nueces restantes por encima. Vuelve a meterlo en el microondas a máxima potencia durante 50 segundos.
7. Espera a que se temple y ya estará listo para consumir.

Palomitas de Oreo

Ingredientes

100 g de granos de maíz
150 g de chocolate blanco
7 galletas Oreo
2 cucharadas de aceite de girasol

Consejos

Consume las palomitas justo después de haberlas preparado, ya que con el tiempo se humedecen.

Sugerencias

Puedes usar las palomitas que vienen en bolsas para hacerlas en el microondas y puedes sustituir las galletas Oreo por otro tipo de galleta.

¿Por qué comer palomitas normales si las puedes acompañar con chocolate y galletas Oreo? Yo lo pensé y ¡salió esta estupenda receta! El mejor plan para un domingo por la tarde es ver una peli con estas deliciosas palomitas. ;)

Procedimiento

1. Pon el aceite en una olla a fuego medio, agrega 3 granos de maíz y ponle una tapadera.
2. Cuando los tres granos hayan explotado, significará que el aceite ya está caliente, así que añade todos los granos y vuelve a taparla.
3. Una vez que hayan explotado todos los granos, aparta la olla del fuego.
4. Derrite el chocolate en el microondas a intervalos de 30 segundos o al baño maría y tritura las galletas con ayuda de una picadora o un mortero.
5. Pon las palomitas en un recipiente, añádeles el chocolate y mézclalo bien hasta que todas las palomitas estén cubiertas.
6. Extiéndelas sobre un papel para hornear, espolvoréales las galletas trituradas y vuelve a mezclar hasta que todas tengan polvo de galletas Oreo.

Mery

Tartas & Postres Fríos

5

Batido de plátano

Ingredientes

1 plátano
4 bolas de helado de vainilla
125 ml de leche

Para la decoración:
Nata montada (página 207)
Una guinda o cereza

Este batido se puede ver en la película *Pulp Fiction*, una de mis favoritas. ¿Recuerdas la mítica escena en la que Mia se toma ese suculento batido de 5 dólares? ¡Pues aquí tienes la receta! Cuando lo pruebes entenderás perfectamente a qué se debía su elevado precio. ¡Está riquísimo!

Procedimiento

1. Pela y corta el plátano en rodajas gruesas.
2. Pon en un vaso batidor el plátano, el helado de vainilla y la leche.
3. Bate hasta obtener una mezcla homogénea y sírvelo en un vaso.
4. Introduce la nata montada en una manga pastelera con una boquilla de estrella.
5. Decora el batido con la nata montada haciendo movimientos circulares mientras presionas la manga pastelera.
6. Finalízalo colocando la guinda sobre la nata.

Consejos

El batido quedará más bueno si se usa un plátano maduro y leche entera.

Consume el batido justo después de prepararlo; ¡es cuando está más bueno!

Sugerencias

También se puede hacer el batido con helado de nata, chocolate, vainilla o el helado que más te guste en combinación con el sabor del plátano.

OREO
OREO
OREO

Helado de Oreo

Ingredientes

Cantidades para 4 raciones:

200 ml de nata para montar (35 % M. G.)
150 g de leche condensada
15 galletas Oreo
1 cucharadita de esencia de vainilla

Consejos

Si tienes dudas de cómo montar la nata, lee la receta detallada en la página 207 y comparte el helado. ;)

Sugerencias

Puedes añadir todas las galletas troceadas en lugar de triturar la mitad y sustituir la esencia por azúcar vainillada. También puedes añadir otros tipos de galletas y teñir el helado de colorante alimentario azul para hacer un helado del monstruo de las galletas. :)

Hacer helado es mucho más fácil de lo que imaginas, y además se necesitan muy poquitos ingredientes. Un ejemplo clarísimo es este helado de Oreo, que para los amantes de estas galletas, como yo, os va a encantar. ¡No podréis parar de comerlo!

Procedimiento

1. Mete la nata y la leche condensada en el frigorífico al menos 6 horas antes de comenzar la receta.
2. Tritura con ayuda de una picadora o mortero la mitad de las galletas Oreo, y con la otra mitad, haz pedacitos pequeños con ayuda de los dedos.
3. En un recipiente amplio, coloca la nata y la esencia de vainilla. Bátelas con ayuda de una batidora de varillas hasta que la nata espese y comience a formar surcos amarillentos.
4. Añade la leche condensada e intégrala en la nata con una lengua pastelera y movimientos envolventes suaves.
5. Agrega todas las galletas y vuelve a mezclar con movimientos envolventes.
6. Vierte la mezcla en un recipiente y cúbrela con una tapa o un plástico film.
7. Deja la mezcla en el congelador un mínimo de 6 horas.
8. Pasado el tiempo, deja que el helado se ablande unos minutos a temperatura ambiente para que sea más fácil servirlo.

Snacks de yogur

Ingredientes

Para el snack de frambuesa:

2 cucharadas de yogur de fresa
6 frambuesas

Para el snack de arándanos:

2 cucharadas de yogur de fresa
10 arándanos

Para el snack de plátano:

2 cucharadas de yogur de piña
¼ de plátano

Para el snack de mango:

2 cucharadas de yogur de piña
¼ de mango

Consejos

Consume los snacks justo después de sacarlos del congelador, ya que se derriten con facilidad.

Sugerencias

Puedes utilizar yogur natural en lugar de yogures de sabores y teñirlos con colorante alimenticio.

También puedes hacerlos con forma de galleta usando unos moldes más grandes o poner menos cantidad de mezcla en cada cápsula.

Cuando yo era pequeña, estaba de moda eso de ponerle una cuchara a un yogur y meterlo en el congelador para después comerlo como si fuera un helado. Pues bien, aquí tienes una versión moderna para hacer unos snacks superrefrescantes que te encantarán. :)

Procedimiento

1. Pon la mitad de las frambuesas en un recipiente y, con ayuda de un tenedor, cháfalas bien.
2. Añádele las dos cucharadas de yogur y mézclalo.
3. Coloca la mezcla en una cápsula para cupcakes de silicona o en cualquier otro molde que se pueda meter en el congelador, como puede ser una bandeja para cupcakes.
4. Decóralo colocando la otra mitad de las frambuesas por encima.
5. Sigue el mismo proceso para hacer los demás sabores.
6. Coloca todas las cápsulas en un recipiente y cúbrelo con un plástico film o una tapadera.
7. Mételo en el congelador un mínimo de 6 horas y, una vez pasado el tiempo, ya se pueden consumir.

Tarta de manzana

Ingredientes

Cantidades para 12 porciones en un molde de 26 cm de diámetro:

Para la base:

1 masa quebrada

Para el relleno:

3 manzanas tipo golden
3 huevos
250 ml de leche
200 g de azúcar
120 g de harina de trigo
1 cucharadita de canela en polvo

Para el decorado:

2 manzanas tipo golden
Un sobre de preparado para glaseados transparentes

Todo un clásico que se mantiene a lo largo del tiempo. A mi madre y a mi hermano les encantan los postres con frutas, en especial los que llevan manzana. En honor a ellos y a todas las personas amantes de las manzanas, os traigo esta superdeliciosa tarta. :)

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 180 ˚C.
2. Estira la masa quebrada con ayuda de un rodillo, de forma que cubra las paredes del molde. Coloca la masa sobre el molde y presiónala por las paredes para que se quede pegada.
3. Pela y trocea tres manzanas para el relleno. Ponlas en un recipiente junto con el resto de ingredientes del relleno. Tritúralo todo bien con ayuda de una batidora eléctrica y viértelo en el molde sobre la masa quebrada.
4. Pela y corta las manzanas del decorado en láminas finas y colócalas sobre el relleno. Recorta el exceso de masa quebrada, de forma que solo sobresalga 1 cm respecto a las manzanas.
5. Mete la tarta en el horno a 180 ˚C durante 1 hora. Pasado el tiempo, sácala y deja que se enfríe por completo antes de decorarla.
6. Prepara el sobre del glaseado según las instrucciones del fabricante y viértelo sobre la tarta.

Sugerencias

Otra forma de decorar la tarta es con un poco de mermelada de melocotón o albaricoque antes de meterla en el horno, y así saldrá doradita.

Puedes sustituir la masa quebrada por masa de hojaldre o una mezcla de 36 galletas tipo maría trituradas y 60 g de mantequilla derretida.

Para la decoración, yo usé una manzana amarilla, otra verde y otra roja, dejándoles la piel para crear más contraste.

Consejos

Conserva la tarta en el frigorífico una vez decorada.

ORIGINAL
OREO

Tarta de Oreo

Ingredientes

Cantidades para 8 porciones en un molde de 18 cm de diámetro:

20 galletas tipo Oreo
50 g de mantequilla
300 ml de nata para montar (35 % M. G.)
200 g de queso crema
120 g de azúcar
90 ml de leche
4 hojas de gelatina neutra
1 cucharadita de azúcar vainillado

Consejos

Derrite la mantequilla durante 30 segundos en el microondas o unos minutos en el cazo.

Cubre la base del molde con papel de hornear para que sea más fácil desmoldar la tarta.

Deja la tarta cuajar durante 24 horas en el frigorífico.

Sugerencias

Usa 1 cucharadita de esencia de vainilla en lugar de azúcar vainillado.

Puedes sustituir las 4 hojas de gelatina por 7 g de gelatina neutra en polvo.

Puedes usar tiras de papel de acetato para cubrir los laterales del molde y que la tarta quede mejor al desmoldarla.

A esta tarta le guardo un cariño especial, ya que fue la primera tarta fría sin horno que preparé por mí misma. La hice para el cumpleaños de una amiga y, al ver cómo fue devorada..., ¡supe que tenía que compartirla con el resto del mundo! Os enamorará su textura cremosa. :)

Procedimiento

1. Derrite la mantequilla y separa las galletas de la crema del centro, dejándola en un cazo.
2. Tritura las galletas con una picadora o mortero. Reserva cuatro cucharadas para la decoración y mezcla el resto con la mantequilla.
3. Coloca la mezcla en el fondo del molde presionando bien. Reserva en el frigorífico.
4. Hidrata las hojas de gelatina en un recipiente con agua fría. Añade al cazo donde está la crema de las galletas el queso, el azúcar y la leche. Mezcla a fuego medio hasta que todo integre bien.
5. Escurre las hojas de gelatina, añádelas al cazo y vuelve a mezclar. Retira el cazo del fuego y deja enfriar la mezcla por completo.
6. En otro recipiente, añade la nata bien fría y el azúcar vainillado. Monta la nata con ayuda de una batidora de varillas.
7. Agrega la mezcla que está en el cazo a la nata montada e intégrala con movimientos envolventes y suaves. Saca el molde del frigorífico y vierte el relleno sobre la base. Alisa la superficie con una espátula o lengua pastelera.
8. Vuelve a meter el molde en el frigorífico y deja reposar la tarta un mínimo de 6 horas.
9. Decórala con ayuda de un colador usando las cuatro cucharadas que de galletas de Oreo trituradas y desmóldala.

Tarta Petit-Suisse

Ingredientes

Cantidades para 8 porciones en un molde de 18 cm de diámetro:

Para la base:

18 galletas tipo maría
40 g de mantequilla

Para el relleno:

330 g o 6 yogures tipo Petit-Suisse
200 ml de nata para montar (35 % M. G.)
60 g de azúcar
8 g de azúcar vainillado
3 hojas de gelatina neutra
Gominolas

Consejos

Derrite la mantequilla a intervalos de 30 segundos en el microondas o al baño maría.

Cubre la base del molde con papel de hornear para que sea más fácil desmoldar la tarta.

Decora la tarta con las golosinas justo antes de servirla, ya que en el frigorífico sueltan agua.

Sugerencias

Puedes sustituir las 3 hojas de gelatina por 5 g de gelatina neutra en polvo e hidratarlas con 2 cucharadas de agua.

También puedes sustituir el azúcar vainillado por esencia de vainilla.

En el 27º cumpleaños de mi hermano no tenía ni idea de que tarta prepararle...¡Si comemos tarta casi todas las semanas por el canal! Y pensé: "a mi hermano le encantan las fresas, ¿qué tarta puedo hacer que tenga sabor a fresa?" Y se me vinieron a la mente esos Petit-Suisse que tanto comía de pequeña, así que me puse manos a la obra y salió esta riquísima tarta :)

Procedimiento

1. Derrite la mantequilla y tritura las galletas en una picadora o mortero. Mezcla ambos ingredientes.
2. Coloca la mezcla en el fondo del molde presionando bien hasta que quede lisa. Reserva en el frigorífico.
3. Pon las hojas de gelatina a hidratar en un recipiente con agua fría.
4. En un cazo a fuego medio, añade la nata y los dos tipos de azúcar. Mezcla constantemente hasta que se disuelva todo el azúcar.
5. Agrega los Petit-Suisse y mezcla hasta que todo esté bien integrado. Sigue mezclando unos 2-3 minutos a fuego medio. Incorpora las hojas de gelatina bien escurridas y mezcla de nuevo. Retira el cazo del fuego.
6. Saca el molde del frigorífico y vierte sobre él el relleno. Vuelve a meter el molde en el frigorífico y deja reposar la tarta durante un mínimo de 6 horas.
7. Desmóldala y decórala con algunas golosinas.

Vasitos de Oreo y Nutella

Ingredientes

Cantidades para 4 unidades:

Para la base:
8 galletas Oreo

Para la mousse de queso y Nutella:
200 g de queso crema
120 ml de nata para montar (35 % M. G.)
80 g de Nutella
20 g de azúcar

Para la decoración:
Nata montada (página 207)
1 galleta Oreo

Consejos

Es muy importante que la nata para montar este muy fría antes de montarla.

Si la Nutella está muy dura, métela 30 segundos en el microondas antes de mezclarla.

Sugerencias

Las galletas Oreo puedes sustituirlas por otro tipo de galletas, incluso por cereales.

Adoro los postres en vasitos, ¡me parecen superbonitos! Además, con esta receta puedes hacer un "cheesecake de Oreo y Nutella" en tan solo unos minutos. :)

Procedimiento

1. Tritura las galletas para la base con una picadora o un mortero.
2. En un recipiente mezcla el queso crema junto con la Nutella hasta obtener una mezcla homogénea.
3. En otro recipiente, bate, con ayuda de una batidora de varillas, la nata para montar junto con el azúcar hasta que la nata esté montada.
4. Añade dos cucharadas de nata montada a la mezcla de Nutella e intégralas con movimientos envolventes.
5. A continuación, añade toda la mezcla de Nutella a la nata montada e intégrala con una lengua pastelera y movimientos envolventes para que la nata no se baje.
6. En un vasito o recipiente, coloca en el fondo 1/4 de galletas trituradas seguido de 1/4 de la mousse de Nutella. Repite el proceso con los otros 3 vasitos.
7. Déjalos unas 2 horas en el frigorífico para que la mousse adquiera una textura mejor.
8. Para terminarlos, decóralos con nata montada y la galleta Oreo troceada.

Tarta de Kinder Bueno

Ingredientes

Cantidades para 12 porciones en un molde de 20 cm de diámetro:

Para la base:

24 galletas tipo María
50 g de mantequilla

Para el relleno:

400 ml de nata para montar (35 % M. G.)
16 barritas de Kinder Bueno
125 g de queso crema
125 ml de leche
65 g de azúcar
6 hojas de gelatina neutra

Para decorar:

Barritas de Kinder Bueno
Happy Hippo
Nutella
Conguitos

Amantes del dulce, ¡aquí tenemos la tarta perfecta para nosotros! La textura y el sabor de esta tarta son una pasada. Allí adonde la llevo siempre es un acierto y todo el mundo pide repetir... Por algo será :)

Procedimiento

1. Derrite la mantequilla, tritura las galletas y mezcla ambos ingredientes.
2. Coloca la mezcla en el fondo del molde presionando bien. Reserva en el frigorífico.
3. Trocea las barritas de Kinder y pon a hidratar las hojas de gelatina en agua fría.
4. En un cazo a fuego medio añade la nata, las barritas troceadas, el queso crema, la leche, el azúcar y mueve constamente hasta que todos los ingredientes, menos las barritas de Kinder, se hayan integrado.
5. Retira el cazo del fuego y, con ayuda de una batidora eléctrica, tritura toda la mezcla hasta que no queden trozos de las barritas. Vuelve a poner el cazo a fuego medio, moviéndolo constantemente y retíralo pasados unos 3 minutos.
6. Escurre las hojas de gelatina e intégralas en la mezcla.
7. Saca el molde del frigorífico y vierte el relleno sobre él. Deja que se cuaje en el frigorífico durante un mínimo de 6 horas.
8. Pasado el tiempo, desmolda la tarta y decórala con las barritas, los Happy Hippo, los conguitos y la Nutella.

Sugerencias

Puedes sustituir las barritas de Kinder Bueno por 150 g de azúcar glas, 150 g de avellanas tostadas, 30 g de chocolate y 25 g de leche en polvo. Tendrás que triturar todos estos ingredientes muy bien con una picadora hasta formar una crema.

Sustituye las 6 hojas de gelatina por 10 g de gelatina neutra en polvo.

Consejos

Derrite la mantequilla durante 30 segundos en el microondas o unos minutos en el cazo.

Cubre la base del molde con un papel de hornear para que sea más fácil desmoldar la tarta.

Tarta de dulce de leche y Snickers

Ingredientes

Cantidades para 12 raciones en un molde de 20 cm de diámetro:

Para la base:

24 galletas de chocolate
50 g de mantequilla

Para el relleno:

400 g de queso crema
200 g de dulce de leche
160 ml de nata para montar (35 % M. G.)
80 g de azúcar
7 g de gelatina neutra en polvo

Para el decorado:

2 barritas de Snickers
Dulce de leche
Chocolate derretido

Consejos

La nata montada y el queso crema tienen que estar totalmente fríos antes de comenzar la receta. Puedes ver cómo se monta la nata en la página 207.

Es mejor que dejes reposar la tarta en el frigorífico durante 24 horas para que esté más compacta.

Sugerencias

Puedes sustituir la gelatina en polvo por 4 hojas de gelatina neutra.

Para hacer esta tarta me he inspirado en la chocotorta argentina. Es una combinación perfecta de chocolate, dulce de leche y queso. :)

Procedimiento

1. Derrite la mantequilla, tritura las galletas con una picadora o mortero y mezcla ambos ingredientes.
2. Coloca la mezcla en el fondo del molde presionando uniformemente hasta que quede bien lisa. Puedes hacerlo usando el culo de un vaso. Reserva el molde en el frigorífico.
3. Hidrata la gelatina con 2 cucharadas de agua.
4. En un recipiente bate el queso crema junto con el dulce de leche hasta que se integren. En otro recipiente monta la nata junto con el azúcar con ayuda de una batidora de varillas.
5. Agrega dos cucharadas de nata montada a la mezcla de dulce de leche y queso e intégralas. Vierte todo el contenido del recipiente que tiene dulce de leche en la nata e intégralo con una lengua pastelera haciendo movimientos envolventes.
6. Derrite la gelatina ya hidratada en el microondas durante 20 segundos. Añade una cucharada de la mezcla anterior a la gelatina y mézclalas muy bien. Agrégala a la mezcla e intégrala.
7. Saca el molde del frigorífico, vierte el relleno y alísalo con una lengua pastelera. Mételo de nuevo en el frigorífico y déjalo dentro un mínimo de 6 horas cubierto con un plástico film.
8. Desmolda la tarta y decórala con dulce de leche, chocolate derretido y trocitos de Snickers.

Tarta arcoíris

Ingredientes

Cantidades para 8 porciones en un molde de 18 cm de diámetro:

Para la base:

18 galletas tipo María
40 g de mantequilla

Para el relleno:

500 g de queso crema
500 ml de nata para montar (35 % M. G.)
100 g de azúcar
8 g de azúcar vainillado
6 hojas de gelatina neutra
Colorantes alimentarios

Para decorar:

Nata montada (página 207)
Golosinas

Sugerencias

Puedes sustituir las hojas de gelatina por 10 g de gelatina neutra en polvo.

Estoy enamorada de esta tarta porque, además de ser preciosa, está buenísima. Tiene un sabor muy suave a queso y vainilla, lo que la hacen una tarta muy ligerita de comer. :)

Procedimiento

1. Derrite la mantequilla, tritura las galletas con una picadora o mortero y mezcla ambos ingredientes.
2. Coloca la mezcla en el fondo del molde presionando bien. Reserva en el frigorífico.
3. Pon las hojas de gelatina a hidratar en agua fría. Añade en un cazo a fuego medio el queso, la nata, los dos tipos azúcar y muévelo constamente hasta que todos los ingredientes estén bien integrados.
4. Retira el cazo del fuego, escurre las hojas de gelatina e intégralas en la mezcla.
5. Divídela en 5 partes iguales y tiñe una de ellas con un poco de colorante azul. Saca el molde el frigorífico y vierte la capa de color azul.
6. Mete el molde en el congelador durante 15 minutos y, mientras, tiñe otra de las partes de color verde.
7. Pasado el tiempo, saca el molde del congelador, coloca la capa verde encima de la azul y vuelve a meterlo en el congelador 15 minutos.
8. Repite este proceso con las tres partes que quedan, tiñéndolas de color amarillo, rosa y lila, dejando el molde en el congelador 15 minutos entre capa y capa.
9. Tras poner la última capa lila, mete la tarta en el frigorífico y deja que se termine de cuajar durante un mínimo de 6 horas.
10. Pasado el tiempo, desmóldala y decórala con unos copetes de nata montada y las golosinas.

Tarta de dónuts y donetes

Ingredientes

Cantidades para 12 porciones en un molde de 20 cm de diámetro:

Para la base:

24 galletas tipo maría
50 g de mantequilla
1 dónuts

Para el relleno:

400 ml de nata para montar (35 % M. G.)
300 ml de leche
125 g de queso crema
100 g de azúcar
24 g de cuajada
7 donetes
6 dónuts

Para el decorado:

100 g de chocolate negro
2-3 cucharadas de leche
1 donete
1 dónut

Sugerencias

Puedes sustituir la cuajada por 16 g de gelatina neutra en polvo u 8 hojas de gelatina, y también puedes usar los dónuts caseros de la página 203.

Se puede hacer la tarta sin rellenarla de Donettes.

Cada vez que preparo esta tarta, todo el mundo me pregunta que cómo es posible que sepa a Dónuts de verdad... ¡pues porque el relleno está hecho con Dónuts triturados! :)

Procedimiento

1. Derrite la mantequilla y tritura las galletas junto con el dónut en una picadora o mortero. Añádele la mantequilla y mezcla bien.
2. Coloca la mezcla en el fondo del molde presionando hasta que quede bien liso. Reserva en el frigorífico.
3. En un cazo a fuego medio, añade la nata, la mitad de la leche, el queso, el azúcar y los 6 dónuts una vez troceados. Ve mezclando bien continuamente hasta que todos los ingredientes se hayan integrado, menos los dónuts. Aparta el cazo del fuego y tritura todo bien con ayuda de una batidora.
4. Mezcla la otra mitad de la leche con la cuajada. Añade esta mezcla a la del cazo y vuelve a ponerlo a fuego medio durante un par de minutos moviéndolo constantemente.
5. Saca el molde del frigorífico y vierte la mitad del relleno. Pon los 7 donettes dentro y cúbrelos con la otra mitad del relleno, alisando la superficie.
6. Deja que se cuaje en el frigorífico un mínimo de 6 horas.
7. Pasado el tiempo, prepara el decorado poniendo el chocolate junto con la leche a intervalos de 30 segundos en el microondas y mézclalos entre cada intervalo.
8. Cuando esté totalmente derretido, desmolda la tarta y vierte la mezcla sobre ella esparciéndola con ayuda de una lengua pastelera o espátula. Colócale en el centro un dónut, y encima de este, un donete.

Tarta de rollos de canela

Ingredientes

Cantidades para 8 raciones en un molde de 20 cm de diámetro:

Para la masa:

275 g de harina de trigo
50 g de mantequilla
1 huevo
85 ml de leche
10 g de azúcar
5 g de levadura seca
Una pizca de sal

Para el relleno:

120 g de azúcar moreno
100 g de mantequilla fría
2 cucharaditas de canela en polvo
Una pizca de nuez moscada
Una pizca de jengibre en polvo
Una pizca de clavo en polvo

Para el decorado:

3 cucharadas de azúcar glas
1 cucharadita de agua

Sugerencias

Puedes sustituir la levadura seca por 15 g de levadura fresca.

Si quieres que los rollitos queden con un dorado brillante, puedes pintarlos con huevo batido antes de hornearlos.

Esta tarta tiene dos cosas buenas. Aparte de ser una tarta buenísima, también haces que tu cocina huela como si estuvieses dentro de un rollito de canela todo el día. :)

Procedimiento

1. Derrite la mantequilla, añádele la leche y la levadura. Mezcla y deja reposar mientras sigues con la receta.
2. En otro recipiente, mezcla la harina, el azúcar y la sal. Agrega el contenido del primer recipiente al segundo e intégralo con un utensilio de madera.
3. Añade el huevo y amasa con ayuda de las manos durante unos 10 minutos hasta obtener una masa elástica y no pegajosa.
4. Dale forma de bola y déjala reposar en un recipiente cubierta con un paño o plástico film durante 1 hora para que fermente.
5. Cuando hayan pasado 50 minutos, prepara el relleno. Corta la mantequilla en cuadraditos pequeños y mézclala con el resto de ingredientes del relleno.
6. Pasada la hora, saca la masa, vuelve a amasarla para quitarle el gas y estírala con ayuda de un rodillo hasta que mida 35 cm x 30 cm aproximadamente.
7. Con ayuda de una espátula o lengua pastelera, cubre la superficie de la masa con el relleno, dejando 2 cm de uno de los lados más largos sin cubrir para después poder cerrar el rollo.
8. Enrolla la masa y presiona bien en el borde sin relleno para que se cierre. Corta el rollo en 7 trozos iguales. Coloca los rollos en un molde apto para horno, cúbrelos con un paño o plástico film y déjalos reposar de nuevo durante una hora.
9. Cuando hayan pasado 50 minutos, pon el horno a precalentar a 180 ˚C y, pasada la hora, mételos en el horno de 25 a 30 minutos.
10. Una vez fuera, cuando la tarta se haya enfriado un poco, mezcla el azúcar glas con el agua y decórala con ayuda de una cuchara.

cherries

Postres

Básicos & tradicionales

Barritas energéticas de frutos secos

Ingredientes

Cantidades para 10 barritas para un molde de 20 cm x 20 cm:

150 g de miel
90 g de copos de avena
60 g de mantequilla
50 g de pasas
40 g de almendras crudas
40 g de nueces
30 g de arroz inflado
Una pizca de sal

Consejos

Puedes picar las nueces y las almendras con ayuda de un cuchillo o metiéndolas en una bolsa y golpeándolas usando, por ejemplo, una taza.

Si hace mucho calor, conserva las barritas en el frigorífico.

Estas barritas no sustituyen a una dieta sana y equilibrada, y es recomendable beber agua o algún líquido junto a las barritas para facilitar la absorción de hidratos de carbonos en nuestro cuerpo.

Estas barritas te aportarán la energía necesaria para comenzar una intensa jornada o te ayudarán a sobrellevar un duro ejercicio físico. No son nada complicadas de hacer y están muy ricas.

Procedimiento

1. Pica las nueces y las almendras.
2. Pon en un cazo a fuego medio la mantequilla y espera hasta que se derrita. Añade la miel, la sal y deja que se haga durante unos 5 minutos moviéndolo de vez en cuando.
3. Mientras, cubre el molde con un papel de hornear y pon en un recipiente el resto de ingredientes, incluyendo las nueces y las almendras picadas.
4. Pasado el tiempo, agrega el contenido del cazo al recipiente y mézclalo muy bien.
5. Pon la mezcla en el molde, coloca otro papel de hornear encima y, con ayuda de las manos, presiona bien para extenderlo y aplanarlo.
6. Mételo en el frigorífico un mínimo de 2 horas y, pasado este tiempo, corta la mezcla en forma de barritas.

Sugerencias

Puedes hacerlas incluyendo tus frutos secos y cereales favoritos.

1 kg

Buñuelos de la abuela

Ingredientes

Cantidades para 35 buñuelos:

140 g de harina de trigo
150 ml de agua
1 huevo
1 cucharadita de azúcar vainillado
½ cucharadita de levadura química
½ cucharadita de sal

Consejos

Procura que el aceite no esté muy caliente para que se hagan por dentro antes de dorarse.

Sugerencias

Reboza los buñuelos en una mezcla de azúcar y canela, chocolate, miel o lo que más te guste.

Puedes sustituir el azúcar vainillado por esencia de vainilla.

O como yo los conozco desde pequeña, tortillitas de gloria. Esta receta ha pasado de generación en generación, ya que fue mi abuela Juana quien las hizo por primera vez. Al igual que las tortas fritas, estos buñuelos son uno de mis dulces tradicionales favoritos, y es que como lo que hace una abuela no hay nada en este mundo...

Procedimiento

1. Mezcla en un recipiente la harina, el agua, el huevo, el azúcar vainillado, la levadura y la sal hasta que la masa no tenga ningún grumo.
2. Pon abundante aceite en una sartén a fuego medio-alto y espera hasta que esté caliente.
3. Añade una cucharada de masa al aceite. Sigue añadiendo cucharadas hasta que no quepan más buñuelos en la sartén. Una vez que estén doraditos por una cara, dales la vuelta y espera a que se doren por el otro lado.
4. Saca los buñuelos a un plato con un papel absorbente y espolvorea sobre los buñuelos un poco de azúcar.

Crepes

Ingredientes

Cantidades para 8 crepes:

250 ml de leche
80 g de harina de trigo
1 huevo
1 cucharadita de aceite de oliva
Una pizca de sal

Consejos

El primer crepe queda un poco más aceitoso que los demás, por lo que lo podéis desechar si no os gusta.

Sugerencias

Complementa los crepes con jamón cocido y queso, Nutella o el complemento que más te guste. Puedes buscar en YouTube "5 tipos de rellenos para crepes" para ver más ejemplos de relleno o para aprender diferentes formas de doblarlos.

Como os comenté en la introducción del libro, mi historia con el canal de cocina comenzó con esta receta, por lo que entenderéis el cariño tan especial que siento por ella y por qué no podía faltar en este recetario.

Procedimiento

1. Pon en un recipiente la leche, la harina, el huevo, el aceite, la sal y mezcla todos los ingredientes hasta que no quede ningún grumo. Déjala reposar durante 15 minutos.
2. Pasado el tiempo, pon unas gotitas de aceite en una sartén a fuego medio y extiéndelas con ayuda de una servilleta.
3. Una vez caliente, añade un poco de masa a la sartén y muévela para que se extienda por toda la superficie rápidamente. Deja que se dore por ese lado.
4. Pasados unos minutos, con ayuda de una espátula, dale la vuelta al crepe y espera a que se dore por el otro lado.
5. Haz los demás crepes sin necesidad de volver a poner aceite en la sartén.

Dónuts caseros

Ingredientes

Cantidades para 10 dónuts:

300 g de harina de trigo
90 ml de leche
40 g de mantequilla
40 g de azúcar
4 g de sal
1 huevo
8 g de levadura seca de panadero

Consejos

Deja fermentar la masa en un lugar cálido que no supere los 50 ˚C o a temperatura ambiente.

Es mucho mejor si estiras la masa sobre un papel de hornear y dejas cada dónut en un papel individual cortándolo. De esta manera, para freírlo, solo tienes que coger el dónut por el papel e introducirlo en el aceite. Cuando se despegue, sácalo con ayuda de unas pinzas. El dónut quedará con la forma redonda perfecta.

Sugerencias

Puedes complementar los dónuts con chocolate derretido o simplemente glasearlos con una mezcla de azúcar glas y un poquito de agua.

También puedes hacer dónuts rellenos. Para ello hazlos sin hacerle el hueco a la masa. Fríelos y rellénalos con una manga pastelera.

No hay nada mejor que un dónut crujiente por fuera y esponjoso por dentro. Esta es la versión mejorada de la receta con la que retomé el canal de cocina en el año 2013. ¡Qué recuerdos me trae!

Procedimiento

1. Mezcla en un recipiente la harina de trigo, el azúcar, la sal y la levadura.
2. Calienta la leche durante 10 segundos en el microondas para que se ponga tibia.
3. Haz un hueco en el centro de la harina y agrega en él el huevo y la mantequilla. Mezcla bien con un utensilio de madera y, cuando esté todo integrado, amasa con ayuda de las manos durante unos 10 minutos.
4. Deja la masa reposar en el recipiente cubierta con un film o paño durante 1 hora para que fermente.
5. Pasado el tiempo, vuelve a amasarla para quitarle el gas y estírala con ayuda de un rodillo hasta que tenga el grosor de un dedo.
6. Con ayuda de un cortapastas redondo o un vaso, corta la parte más grande del dónut, y con otro cortapastas redondo más pequeño o el tapón de una botella, haz el hueco. Quita la masa restante de alrededor.
7. Haz lo mismo con la masa restante y, cuando estén listos, cúbrelos con un paño y deja que fermenten durante 30 minutos.
8. Pasado el tiempo, fríelos en una sartén a fuego medio-alto con abundante aceite, dejando que se doren por ambas caras. Sácalos a un plato con un papel absorbente.

Mermelada de arándanos

Ingredientes

500 g de arándanos
400 g de azúcar
1 cucharada de zumo de limón

Imagínate una tarta de queso, una tostada con mantequilla, unos panecillos con queso... Y ahora vuelve a imaginártelos complementados con esta mermelada de arándanos... ¡Delicioso!

Procedimiento

1. Pon los arándanos junto con el azúcar en una olla a fuego medio-alto. Mézclalos de vez en cuando.
2. Después de unos minutos, empezará a hervir. Es entonces cuando tendrás que añadir el zumo de limón y reducir el fuego a bajo.
3. Deja que se haga poco a poco, moviendo de vez en cuando durante 50-60 minutos. Una vez que haya espesado un poco, retira la olla del fuego.
4. Sirve la mermelada o consérvala en botes de cristal esterilizados.

Consejos

No dejes que espese demasiado en la olla, ya que al enfriarse podría quedarte demasiado dura.

Sugerencias

Puedes sustituir los arándanos por frutas del bosque y hacer la mermelada de la misma forma.

También puedes utilizar los arándanos que se venden congelados, ya que en muchos supermercados son más fáciles de conseguir que los frescos.

Puedes esterilizar los botes de cristal limpios dejándolos sumergidos en agua hirviendo dentro de una olla o cazo durante 25 minutos.

Con esta mermelada puedes complementar el solomillo con salsa roquefort de la página 101.

Nata montada

Ingredientes

200 ml de nata líquida para montar (35 % M. G.)
2 cucharadas de azúcar glas
1 cucharadita de azúcar vainillado

Consejos

Para que la nata se monte bien y no se corte, es muy importante que tanto la nata como el recipiente y las varillas estén muy fríos.

Es recomendable que la nata tenga un 35 % de materia grasa para que monte bien.

Una vez que la nata comience a tener surcos amarillentos, no la batas más, ya que se puede cortar. Si se te corta, puedes añadirle más nata líquida y batir de nuevo ligeramente.

Siempre que vayas a utilizarla en alguna mousse o mezclarla, es mejor que no la montes del todo para asegurarte de que no se vaya a cortar.

La nata montada no soporta altas temperaturas, por lo que al mezclarla con otro ingrediente, este debe estar frío o a temperatura ambiente.

Es importante que el recipiente en el que la batas sea amplio, para que la nata pueda coger aire y montarse.

Es muy fácil montar nata, pero no siempre se consigue una nata montada perfecta. Como se utiliza en muchas recetas, he decidido incluirla en el libro para que puedas seguir todos mis consejos y que te quede perfecta.

Procedimiento

1. Pon la nata en un recipiente y bátela con ayuda de una batidora de varillas.
2. Cuando empiece a salir espuma, agrega el azúcar glas y el azúcar vainillado.
3. Sigue batiendo hasta que la nata se vuelva espesa y se creen surcos de color amarillento.

Sugerencias

Puedes sustituir el azúcar vainillado por una cucharadita de esencia de vainilla.

También puedes agregarle 50 g de queso crema para darle una consistencia aún más firme, pero su sabor será un poco diferente.

Tortas fritas

Ingredientes

Cantidades para 7 tortas fritas:

500 g de harina de trigo
250 ml de agua
15 g de margarina o mantequilla
5 g de sal
Azúcar

Mis abuelos maternos vivían en el campo junto a sus 5 hijos y algunos días el panadero no iba, debido a que el campo se encontraba muy alejado del centro de la ciudad. Mi abuela Juana, no podía permitir que sus hijos se quedaran sin desayunar, así que cogió los ingredientes que tenía en la cocina y preparó esta receta. Desde entonces, ha pasado de generación en generación y ahora soy yo quien las hace. :)

Consejos

Según mi abuela, están más buenas si se usa margarina Tulipán.

Coge un pequeño trocito de masa y antes de freír las tortas, introdúcelo en el aceite para saber si ya está caliente.

Las tortas hay que consumirlas justo después de freírlas.

Sugerencias

Complementadas con un poco de canela o miel también están deliciosas.

En Argentina, se les suele hacer un hueco en el centro para que se frían más fácilmente y no se inflen tanto.

Procedimiento

1. Calienta el agua durante 30 segundos en el microondas o varios minutos en un cazo para que se ponga tibia.
2. Pon en un recipiente la harina. Hazle un hueco en el centro y añádele el agua, la margarina y la sal. Amasa bien hasta que todo esté bien integrado.
3. Deja la masa reposar durante media hora cubierta con un paño.
4. Pasado el tiempo, divide la masa en 7 partes iguales y estíralas con ayuda de un rodillo hasta que queden finas.
5. Pon abundante aceite en una sartén a fuego medio-alto y espera a que esté caliente.
6. Introduce una torta en el aceite y, con ayuda de un utensilio, presiónala suavemente para que el aceite vaya friendo también la parte de arriba.
7. Cuando esté doradita por la cara de abajo, dale la vuelta y deja que se dore también por el otro lado.
8. Sácala a un plato con un papel absorbente y repite el mismo proceso con todas las tortas.
9. Compleméntalas con un poco de azúcar.

Tortitas americanas

Ingredientes

Cantidades para 8 unidades:

140 g de harina de trigo
150 ml de leche
1 huevo
2 cucharadas de azúcar
2 cucharadas de aceite de oliva
½ cucharada de levadura
½ cucharadita de esencia de vainilla
Una pizca de sal

Esponjosas, jugosas, deliciosas, con un ligero toque a vainilla... son algunas de las características que os puedo decir de estas magníficas tortitas. Las demás características dejo que las descubráis por vosotros mismos al probarlas. :)

Procedimiento

1. Pon en un recipiente la harina de trigo, la leche, el huevo, el azúcar, el aceite, la levadura, la esencia de vainilla, la sal y mezcla todo bien con ayuda de una batidora de varillas hasta que no quede ningún grumo.
2. En una sartén a fuego medio-alto pon unas gotitas de aceite y, con ayuda de una servilleta, repártelo bien por toda la sartén.
3. Una vez que esté caliente, añade masa hasta obtener una tortita de unos 7 u 8 cm de diámetro. Deja que se dore por ese lado.
4. Cuando esté doradita, dale la vuelta con ayuda de una espátula y deja que se dore por el otro lado.
5. Saca la tortita a un plato y repite el mismo proceso sin necesidad de poner más aceite.

Sugerencias

Puedes sustituir la esencia de vainilla por una cucharadita de azúcar vainillado.

Yo complementé mis tortitas con sirope de arce, pero puedes hacerlo con sirope de agave, chocolate, mantequilla de cacahuetes, helado, nata o lo que más te guste.

En mi canal de YouTube "Cocina para todos", puedes ver cómo hacer unas tortitas más saludables usando stevia y avena.

Consejos

Si no tienes batidora de varillas, es mejor que lo mezcles todo con ayuda de un tenedor, ya que la batidora eléctrica, que tiene cuchillas, hace que la masa quede menos esponjosa.

BEAR TRAIL SUMMER CAMP
CAMP
GREENWOOD

Postres

Pastelitos y Galletas

Bizcocho de vainilla

Ingredientes

Cantidades para 12 pociones en un bundt cake de 26 cm de diámetro:

250 g de harina de trigo
250 g de azúcar
150 ml de leche
125 ml de aceite de oliva suave
3 huevos
1 cucharadita de esencia de vainilla
8 g de levadura química

Consejos

Comprueba si el bizcocho está hecho por dentro con ayuda de un palillito. Si sale limpio, ya está listo. En el caso de que no esté aún hecho y se esté dorando demasiado, puedes cubrirlo por arriba con un papel de aluminio.

Sugerencias

Sustituye la esencia de vainilla por azúcar vainillado si no la encuentras.

Puedes decorarlo con azúcar glas o hacerle un glaseado con 100 g de azúcar glas y un poco de agua.

Para que tenga un poco más de sabor, añádele 1/4 de cucharadita de canela molida a la masa.

Aquí tienes el bizcocho que más veces hemos hecho en casa. Queda superesponjoso, suave y con un ligero sabor a vainilla.

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 170 ˚C.
2. En un recipiente pon los huevos y bátelos junto con el azúcar.
3. A continuación añade la esencia de vainilla, la leche, el aceite y vuelve a batir.
4. En otro recipiente, mezcla la harina con la levadura química. Agrégala tamizándola e integrando en la mezcla.
5. Engrasa el molde con un poco de mantequilla o espray antiadherente y vierte la mezcla.
6. Hornéalo a 170 ˚C durante 30-35 minutos.
7. Una vez fuera, deja que el bizcocho se enfríe por completo sobre una rejilla antes de desmoldarlo.

Carrot Cake Bars

Ingredientes

Cantidades para 16 porciones con un molde cuadrado de 30 cm x 30cm:

Para el bizcocho:

260 g de harina de trigo
250 g de azúcar moreno
200 ml de aceite de oliva
3 huevos
2 zanahorias
1 manzana
50 g de nueces
50 g de coco rallado
1 cucharadita de canela en polvo
1 cucharadita de esencia de vainilla
1 cucharadita de levadura química
1 cucharadita de bicarbonato sódico
Una pizca de nuez moscada

Para el frosting de queso:

300 g de azúcar glas
200 g de queso crema
125 g de mantequilla

Consejos

Espera a que el bizcocho esté totalmente frío para desmoldarlo y cortarlo.

Como el frosting tiene queso, hay que conservar las Carrot Cake Bars en el frigorífico, un máximo de 3 días.

El bizcocho más jugoso y sabroso que he probado en toda mi vida se encuentra en esta receta, y combinado con un buen frosting de queso... me quedo sin palabras... Pruébalo y verás que tengo razón. ¡No te lo puedes perder!

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 180 ˚C y cubre el molde con un papel para hornear o untado con un poco de mantequilla.
2. Mezcla en un recipiente los huevos, el azúcar, el aceite y la esencia de vainilla hasta que todo esté bien integrado.
3. En otro recipiente mezcla la harina, la canela, la levadura, el bicarbonato y la nuez moscada.
4. Añade el contenido del segundo recipiente al del primero tamizándolo y mezcla.
5. Pela y ralla las zanahorias de manera que queden tiras muy finas. Haz lo mismo con la manzana.
6. Agrega a la mezcla las zanahorias, la manzana, el coco rallado, las nueces e intégralos con ayuda de una lengua pastelera.
7. Vierte el contenido sobre el molde y extiéndelo sobre toda la superficie.
8. Hornéalo a 180 ˚C durante unos 15-18 minutos o hasta que el bizcocho esté doradito.
9. Una vez listo, deja que se enfríe por completo sobre una rejilla.
10. Mientras, prepara el frosting mezclando con una batidora de varillas la mantequilla y el azúcar glas hasta obtener una mezcla de color blanquecina. Incorpora el queso y sigue batiendo durante unos minutos hasta obtener un frosting homogéneo y cremoso.
11. Desmolda el bizcocho y decora la superficie con el frosting con ayuda de una espátula o lengua pastelera. Córtalo en porciones individuales de aproximadamente 7 cm x 7 cm.

Galletas de mantequilla

Ingredientes

280 g de harina de trigo
125 g de mantequilla fría
125 g de azúcar
1 huevo
1 cucharadita de azúcar vainillado

¿Conocéis esas galletas danesas que se venden en latas azules? Sí, esas cuya lata utiliza media España como costurero después de comérselas. Pues justo a ese sabor me recuerdan estas galletas, a mantequilla con ligero toque de vainilla. :P

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 180 ˚C.
2. Mezcla en un recipiente el azúcar junto con la mantequilla hasta que estén integrados.
3. Añade el huevo, el azúcar vainillado y vuelve a mezclar.
4. Agrégale también la harina tamizándola y mezcla con ayuda de las manos limpias hasta obtener una masa consistente.
5. Con ayuda de un rodillo, estira la masa sobre la encimera espolvoreada con un poco de harina.
6. Cuando la masa tenga un grosor aproximado de medio centímetro, córtala con la ayuda de un cortapastas o un vaso y retira la masa sobrante de alrededor.
7. Coloca un papel de hornear en la bandeja del horno y pasa las galletas de la encimera al papel con mucho cuidado para que no se deformen.
8. Vuelve a estirar la masa sobrante y haz más galletas hasta que la bandeja esté completa.
9. Hornéalas a 180 ˚C durante 10-12 minutos o hasta que se empiecen a dorar.
10. Una vez fuera, ponlas sobre una rejilla para que se enfríen por completo.

Consejos

Usa mantequilla fría; de esta forma no hará falta meter la masa de galletas en el frigorífico. Aunque si ves que la masa está pegajosa, envuélvela con un film y déjala en el frigorífico 30 minutos.

Sugerencias

Puedes sustituir el azúcar vainillado por una cucharadita de esencia de vainilla.

Puedes decorar estas galletas con un glaseado o fondant. Puedes ver cómo se hace buscando en Youtube "Galletas de Hotel Transilvania 2".

Galleta gigante

Ingredientes

80 g de harina de trigo
30 g de azúcar
30 g de azúcar moreno
45 g de mantequilla
1 huevo
½ cucharadita de levadura química

Para complementar:
Chips de chocolate
Lacasitos
Minipretzels

Consejos

Cuando pongas la masa en la bandeja, solo dale forma redondeada, ya que en el horno crece y se expande mucho, por lo que si la extiendes en la bandeja antes de hornearla, quedará demasiado grande.

Sugerencias

Puedes hacer la galleta de chocolate añadiendo 20 g de cacao en polvo y quitándole 20 g de harina de trigo.

Si el Monstruo de las Galletas viera esta galleta, seguro que se volvería loco. ¡Tiene el tamaño de mi cabeza! Tendréis la fiesta de cumpleaños de los peques resuelta. ¡Galleta para todos! ;)

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 180 ˚C y cubre la bandeja de horno con un papel para hornear.
2. Mezcla la mantequilla y los dos tipos de azúcar en un recipiente durante un par de minutos. Añade el huevo e intégralo en la mezcla.
3. En otro recipiente mezcla la harina y la levadura.
4. Agrega el contenido del segundo recipiente después de tamizarlo previamente y mézclalos hasta que no quede ningún grumo de harina.
5. Añade Lacasitos y chips de chocolate al gusto e intégralos en la masa.
6. Coloca la masa de la galleta en el centro de la bandeja de horno y dale forma redonda sin necesidad de aplanarla o extenderla.
7. Decora la galleta con más Lacasitos, chips de chocolate y los minipretzels. Métela en el horno durante unos 12–15 minutos o hasta que comience a dorarse.
8. Pasado el tiempo sácala del horno y, cuando se haya enfriado un poco, pásala a una rejilla para que se enfríe por completo y quede más crujiente.

Galletas de limón

Ingredientes

Cantidades para 20 galletas:

350 g de azúcar
250 g de harina de trigo
90 g de mantequilla
Ralladura de la piel de un limón
1 huevo

Para el glaseado:

50 g de azúcar glas
1 cucharadita de agua

Consejos

Deja un espacio alrededor de cada bolita en la bandeja, ya que estas galletas crecen mucho en el horno y podrían unirse.

Sugerencias

Puedes sustituir la ralladura de limón por la ralladura de una naranja.

La textura de estas galletas cuando se han enfriado por completo es buenísima. Quedan supercrujientes y me recuerdan mucho a los macarons franceses, con un aroma y un sabor a limón deliciosos.

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 180 ˚C y prepara una bandeja del horno con papel de hornear.
2. En un recipiente, mezcla muy bien la mantequilla y el azúcar. Añade el huevo y vuelve a mezclar.
3. Agrega la harina tamizándola, la ralladura de limón y mezcla.
4. Coge pequeñas porciones de masa y, con ayuda de las manos, dales forma de bolita. Ve colocándolas en la bandeja del horno.
5. Hornéalas durante 15 minutos o hasta que se empiecen a poner doraditas.
6. Una vez fuera del horno, colócalas sobre una rejilla para que se enfríen por completo y queden crujientes.
7. Mezcla el azúcar glas con el agua y decora las galletas con ayuda de una cuchara o manga pastelera.

Muffins de avena y arándanos

Ingredientes

Cantidades para 6 muffins:

250 g de harina de avena
100 g de azúcar moreno
125 ml de leche
80 ml de aceite de oliva
2 huevos
125 g de arándanos
1 cucharadita de esencia de vainilla
1 cucharadita de levadura química
½ cucharadita de bicarbonato sódico
½ cucharadita de canela
Una pizca de sal
Copos de avena

Consejos

Para que queden mejor, puedes utilizar una bandeja especial para colocar las cápsulas o poner doble cápsula para cada muffin.

Si no encuentras harina de avena, puedes hacerla triturando copos de avena.

En mi casa somos superaficionados a las frutas del bosque. A mí me encantan las frambuesas, y a mi madre y a mi hermano, los arándanos, por lo que decidí hacer estos muffins para ellos. ¡Fue todo un éxito! :)

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 170 ˚C.
2. Mezcla en un recipiente los huevos, el azúcar, la leche, el aceite y la esencia de vainilla hasta que el azúcar se haya disuelto completamente.
3. En otro recipiente, mezcla la harina, la levadura, el bicarbonato, la canela y la pizca de sal.
4. Añade el contenido del segundo recipiente al del primero y mezcla.
5. Agrega los arándanos e intégralos con ayuda de una lengua pastelera.
6. Rellena las cápsulas hasta el borde y coloca algunos copos de avena por encima.
7. Hornea los muffins a 170 ˚C durante unos 18-20 minutos o hasta que comiencen a dorarse.
8. Sácalos del horno y deja que se enfríen por completo sobre una rejilla.

Sugerencias

Puedes hacer la misma receta pero sin añadirle los arándanos o sustituyéndolos por manzana, zanahoria, chips de chocolate, etc.

Postres

Fechas especiales

Cupcakes Red Velvet

Ingredientes

Cantidades para 10 cupcakes:

Para los bizcochitos:

250 ml de leche
175 g de harina de trigo
120 g de azúcar
100 g de mantequilla
2 huevos
2 cucharadas de cacao en polvo
1 cucharadita de levadura química
1 cucharadita de esencia de vainilla
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de vinagre
1 cucharadita de bicarbonato sódico
1 cucharadita de zumo de limón
½ de cucharadita de colorante en pasta rojo

Para el frosting de queso:

300 g de azúcar glas
200 g de queso crema
125 g de mantequilla

Consejos

Se usa colorante en pasta porque con poca cantidad quedan unos colores intensos después del horneado, pero si no lo encuentras, puedes usar de otro tipo.

Sugerencias

Puedes sustituir la mezcla de leche y limón por buttermilk.

¿Quieres enamorar aún más a tu pareja? Pues prepárale estos cupcakes para celebrar el día de San Valentín y se volverá loquita por tus huesos. También los puedes preparar para conquistar a alguien o para disfrutarlos en soledad. :)

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 175 ˚C.
2. Mezcla la leche con el zumo de limón en un vaso y déjalos reposar. En un recipiente, mezcla los ingredientes secos, la harina, el cacao, la levadura y la sal.
3. Pon la mantequilla junto al azúcar en otro recipiente y bátelos hasta que se integren. Seguidamente, añade un huevo y vuelve a batir. Haz lo mismo con el otro huevo. Vierte la esencia de vainilla junto con el colorante y mezcla de nuevo.
4. Coge la mitad de los ingredientes secos, añádelos al otro recipiente tamizándolos y mezcla ligeramente.
5. Agrega la mitad de la leche con el limón y vuelve a batir. Haz lo mismo con las otras mitades.
6. Mezcla el bicarbonato con el vinagre y rápidamente intégralos en el recipiente donde se encuentran todos los ingredientes.
7. Rellena 2/3 de las cápsulas para cupcakes y hornea los bizcochitos a 175 ˚C durante 20-22 minutos.

Pasado el tiempo, sácalos y deja que se enfríen por completo sobre una rejilla.

8. Mientras, prepara el frosting mezclando con una batidora de varillas la mantequilla y el azúcar glas hasta obtener una mezcla de color blanquecino. Incorpora el queso y sigue batiendo durante unos minutos hasta obtener un frosting homogéneo y cremoso.
9. Decóralos poniendo el frosting con la manga pastelera y una boquilla de estrella. Para terminarlos coge un trocito de un bizcochito y pásalo por un colador sobre los cupcakes.

RIP

Cupcakes terroríficos

Ingredientes

Cantidades para 4 cupcakes

Para los bizcochitos:

60 g de harina de trigo
70 g de azúcar
40 g de mantequilla
40 ml de leche
15 g de cacao en polvo
1 huevo
½ cucharadita de levadura química

Para el decorado:

150 g de azúcar glas
150 g de mantequilla
Colorantes en pasta
Fondant

Consejos

Para que los bizcochitos queden mejor, puedes utilizar una bandeja especial para colocar las cápsulas o poner doble cápsula para cada cupcake.

Para decorar el cupcake de la calabaza y el de la lápida, he utilizado la boquilla 1M de Wilton, para el de la calabaza la 234 de Wilton y para el del cerebro tan sólo he cortado la punta de la manga pastelera.

Puedes hacer los ojos del cerebro con fondant o comprarlos ya hechos con el nombre de "ojos de azúcar o caramelo" de Wilton.

Cuando se acerque Halloween, prepara estos terroríficos cupcakes y ¡sorprende a todos! ¡Muajajaja!

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 175 ˚C.
2. Comienza haciendo los bizcochitos. Pon la mantequilla junto con el azúcar en un recipiente y bátelos hasta que se integren. Añade el huevo y vuelve a mezclar.
3. En otro recipiente, mezcla la harina, el cacao y la levadura. Añade la mitad de esta mezcla al recipiente anterior e intégrala. Agrega la mitad de la leche y vuelve a batir. Repite el proceso con las otras mitades.
4. Rellena 2/3 de las cápsulas para cupcakes y hornea los bizcochitos a 175 ˚C durante 20-22 minutos.
5. Pasado el tiempo, sácalos y deja que se enfríen por completo sobre una rejilla.
6. Mientras, prepara la buttercream para el decorado mezclando con una batidora de varillas la mantequilla y el azúcar glas hasta obtener una mezcla de color blanquecina. Sepárala en cuatro partes iguales y tiñe una de naranja, otra de verde, otra de marrón y otra de rosa con un poco de colorante en pasta.
7. Coloca cada parte en una manga pastelera y decora los cupcakes tal y como se ven en la imagen. Con el fondant haz figuras como una calabaza, una lápida, ojos, huesos, un gorro de una bruja y decóralos.

Sugerencias

He hecho bizcochitos de chocolate, pero puedes hacerlos del sabor que más te guste.

Para hacer los cupcakes más facilmente, puedes prepáralos todos iguales o simplemente ponerle la buttercream teñida de la forma que quieras y algunos sprinkles de Halloween.

Galletas de renos

Ingredientes

Cantidades para 25 galletas:

300 g de harina de trigo
125 g de azúcar
125 g de mantequilla fría
1 huevo L
¼ cucharadita de canela en polvo
Una pizca de jengibre en polvo
35 lacasitos o M&M´s rojos
70 minilacasitos marrones
35 minipretzels

Consejos

Usa mantequilla fría; de esta forma no hará falta meter la masa de las galletas en el frigorífico.

Aunque si ves que es difícil trabajar con ella, puedes cubrirla con un plástico film y dejarla enfriar durante unos 30 minutos.

Sugerencias

Para los ojos también puedes utilizar lacasitos normales marrones, pero queda mejor con los mini. También se pueden sustituir por dos chips de chocolate.

Cuando llega la Navidad, a todos nos entran ganas de cocinar y pasar más tiempo con nuestra familia. Yo te propongo hacer estas galletas, que son superdivertidas y perfectas, para que los más peques de la casa se entretengan haciéndolas y comiéndolas :)

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 180 ˚C.
2. En un recipiente, mezcla el azúcar junto con la mantequilla hasta que estén integrados. Añade el huevo, vuelve a mezclar.
3. Agrégale también la harina, la canela y el jengibre tamizándolos. Mezcla con ayuda de las manos limpias hasta obtener una masa consistente.
4. Pon un papel de hornear en la bandeja del horno.
5. Coge un poco de masa, haz una bolita alargada con ayuda de las manos y aplástala. Presiona ambos bordes de un lado, quedando más pequeña por arriba que por abajo.
6. Colócala en la bandeja y haz lo mismo con el resto de la masa hasta completar la bandeja.
7. Para decorar las galletas, pon en el centro un lacasito rojo, en el lado más pequeño dos minilacasitos marrones y parte el pretzel por la mitad para ponerle una mitad a cada lado de la galleta.
8. Hornéalas a 180 ˚C durante 10-12 minutos o hasta que se empiecen a dorar.
9. Una vez fuera, ponlas en una rejilla para que se enfríen por completo.
10. Si te ha sobrado masa, haz más galletas y hornéalas.

Turrón crujiente de chocolate

Ingredientes

200 g de chocolate con leche
100 g de chocolate negro
40 g de arroz inflado
40 g de manteca vegetal

Consejos

Si no tienes molde de turrones, puedes poner un brik de leche limpio tumbado y cortarlo por la mitad de forma horizontal.

Sugerencias

Puedes hacer el turrón entero de chocolate con leche, de chocolate negro, de chocolate blanco o incluso añadirle frutos secos troceados.

La manteca vegetal no tiene sabor ni olor. Si no la encuentras, puedes usar manteca de cerdo, aunque le aportará el sabor de la manteca. También puedes usar mantequilla, pero el turrón se derretirá si lo dejas a temperatura ambiente durante mucho tiempo.

Más conocido como turrón Suchard, ¡mi favorito! Cada año espero que llegue la época navideña para preparar este turrón crujiente que le gusta a toda la familia. :)

Procedimiento

1. Unta las paredes de un molde para turrón con un poco de aceite de girasol o de oliva suave.
2. En un cazo a fuego lento, añade la manteca y espera hasta que se derrita.
3. Agrégale los dos tipos de chocolate en onzas y muévelos de vez en cuando hasta que se hayan derretido por completo.
4. Añade el arroz inflado, intégralo y retira el cazo del fuego.
5. Vierte el contenido del cazo dentro del molde y aplánalo bien. Deja que solidifique en el frigorífico durante un mínimo de 2 horas o dejándolo a temperatura ambiente de un día para otro.
6. Pasado el tiempo, ya se puede desmoldar y disfrutar.

Turrón de Jijona

Ingredientes

200 g de almendras crudas
130 g de azúcar
50 g de chocolate blanco
30 g de miel

Consejos

Si vuestro vaso batidor o picadora es muy pequeño o de poca potencia, tritura la mitad y después la otra.

Si no tienes molde rectangular, puedes poner un brik de leche vacío tumbado y cortarlo por la mitad de forma horizontal.

Sugerencias

Puedes sustituir el azúcar por azúcar glas y el chocolate blanco por miel.

He utilizado este turrón para rellenar el tronco de Navidad de la página 239.

También conocido como turrón blando o turrón de almendras. Por desgracia para los amantes del turrón, solo se encuentra durante los meses navideños en los supermercados, así que si quieres prepararlo en cualquier época del año ¡aquí tienes la receta!

Procedimiento

1. Engrasa las paredes de un molde para turrón con aceite de oliva suave o girasol.
2. Precalienta el horno a 200 ˚C, pon las almendras en la bandeja del horno y hornéalas durante 5 minutos para que se tuesten.
3. Pasado el tiempo, saca las almendras y deja que se enfríen.
4. En un vaso batidor añade las almendras, el azúcar, el chocolate blanco, la miel y tritura todo muy bien durante unos minutos hasta que se forme una especie de pasta.
5. Coloca la mezcla en un molde para turrones o un recipiente rectangular y presiona muy bien para que el turrón quede compacto.
6. Mételo en el frigorífico un mínimo de 4 horas y, pasado el tiempo, ya estará listo para desmoldarlo y consumirlo.

Tronco de chocolate y turrón

Ingredientes

Para el bizcocho:

4 huevos
100 g de azúcar
100 g de harina
1 cucharadita de azúcar vainillado

Para la mousse de turrón:

100 ml de nata para montar (35 % M. G.)
100 ml de leche
½ turrón de Jijona (página 237)

Para la ganache:

100 ml de nata para montar (35 % M. G.)
100 g de chocolate negro de cobertura
35 g de mantequilla

Procedimiento

1. Comienza haciendo el relleno, poniendo el turrón junto con la leche en un cazo a fuego lento. Muévelo hasta que no queden trozos de turrón. Apártalo del fuego y deja que se temple.

2. Monta la nata e incorpora dos cucharadas de esta en la mezcla anterior. Vierte todo el contenido del cazo en la nata montada restante e intégralo con ayuda de una lengua pastelera. Reserva la mousse en el frigorífico un par de horas.

3. A continuación, prepara la ganache para la decoración colocando el chocolate en onzas en un recipiente y la nata en un cazo a fuego medio-alto.

4. Justo antes de que comience a hervir, retírala del fuego y viértela sobre el chocolate. Añade la mantequilla, mezcla bien y deja que se enfríe por completo.

5. Precalienta el horno a 180 ˚C.

Los que veis mis videorecetas sabréis que me encanta hacer brazos de gitano llegada la época navideña. En este caso os traigo uno relleno con una mousse riquísima de turrón y decorado como el tronco de un árbol.

6. Para terminar, haz el bizcocho separando las claras de las yemas en recipientes diferentes. Monta las claras con una batidora de varillas. En el recipiente de las yemas, añade el azúcar junto con el azúcar vainillado y bate hasta obtener una mezcla blanquecina. Vierte esta mezcla a las claras e incorpórala con una lengua pastelera.

7. Añade la harina tamizándola e intégrala de nuevo con una lengua pastelera y movimientos envolventes.

8. Cubre la bandeja del horno con un papel de hornear y vierte la mezcla encima. Extiéndela de forma que ocupe toda la bandeja y hornéala a 180 ˚C durante 12 minutos. Una vez fuera, dale la vuelta sobre un paño, despégale el papel de hornear y enrolla el bizcocho con el paño, comenzando por uno de los lados más cortos. Deja que se enfríe.

10. Desenróllalo y cubre la parte de arriba con la mousse, extendiéndola de manera uniforme. Vuelve a enrollarlo y colócalo en el plato donde lo vayas a servir.

11. Mételo en el frigorífico durante 1 hora. Pasado el tiempo sácalo y córtale ambos extremos para que quede más estético.

12. Decóralo con la ganache de chocolate usando una lengua pastelera y simula la corteza del árbol con ayuda de un palillo.

Consejos

Puedes hacer el turrón de Jijona siguiendo la receta de la página 237 y puedes aprender cómo se monta la nata leyendo la pagina 207.